

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED
NOVIEMBRE 2006

LUNES	MARTES	MIERCOLES - Día 1 - FESTIVO	JUEVES - Día 2 -	VIERNES - Día 3 -
			Coditos con Tomate Rodaja de merluza con Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta, Leche y pan Calorías:846 Lípidos:29 Proteínas: 36 Hcarbono:110	Lentejas Estofadas con patata y Zanahoria Tortilla Española con Lechuga y maíz Yogur y pan Calorías:756 Lípidos:32 Proteínas: 31 Hcarbono:87
- Día 6 - Puré de Verduras Frescas Albóndigas de Ternera a la jardinera con patatas cuadro Fruta y pan Calorías:647 Lípidos:30 Proteínas: 22 Hcarbono:72	- Día 7 - Patatas guisadas con magro Lomos de Atún con Tomate Fruta, Leche y pan Calorías:756 Lípidos:42 Proteínas: 41 Hcarbono:53	- Día 8 - Sopa de Cocido Cocido Madrileño completo Natillas y pan Calorías:789 Lípidos:20 Proteínas: 34 Hcarbono:119	- Día 9 - Arroz blanco con tomate Filete de pollo a la plancha con lechuga Fruta y pan Calorías:692 Lípidos:21 Proteínas: 26 Hcarbono:101	- Día 10 - Macarrones al graten con queso rallado Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Calorías:885 Lípidos:42 Proteínas: 29 Hcarbono:97
- Día 13 - Judías blancas estofadas con verduras Filete de pescado con ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche y pan Calorías:701 Lípidos:25 Proteínas: 36 Hcarbono:85	- Día 14 - Espirales a la Boloñesa Tortilla francesa con atún y lechuga Fruta y pan Calorías:683 Lípidos:32 Proteínas: 22 Hcarbono:77	- Día 15 - Sopa de Lluvia Carne Asada en su Jugo con Puré de Patatas Yogur y pan Calorías:723 Lípidos:26 Proteínas: 35 Hcarbono:87	- Día 16 - Crema de Calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan Calorías:597 Lípidos:28 Proteínas: 26 Hcarbono:61	- Día 17 - Arroz Tres Delicias Varitas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Calorías:805 Lípidos:40 Proteínas: 33 Hcarbono:78
- Día 20 - Puré de puerro, patata y zanahoria Salchichas en salsa de tomate con patatas Fruta y pan Calorías:664 Lípidos:36 Proteínas: 24 Hcarbono:62	- Día 21 - Lentejas estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta, Leche y pan Calorías:775 Lípidos:26 Proteínas: 41 Hcarbono:93	- Día 22 - Sopa de Estrellas Pollo Asado en su Jugo con Patatas Flan y pan Calorías:744 Lípidos:22 Proteínas: 33 Hcarbono:102	- Día 23 - Arroz con pollo Tortilla Española con lechuga Fruta y pan Calorías:694 Lípidos:27 Proteínas: 22 Hcarbono:92	- Día 24 - Coditos con Tomate y Atún San Jacobo con Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Calorías:882 Lípidos:38 Proteínas: 29 Hcarbono:107
- Día 27 - Lentejas Estofadas con Patata y Zanahoria Lomitos de Rosada con Lechuga Fruta, Leche y pan Calorías:750 Lípidos:26 Proteínas: 42 Hcarbono:87	- Día 28 - Crema de Verduras Variadas Hamburguesa a la plancha con patatas Fruta y pan Calorías:618 Lípidos:28 Proteínas: 23 Hcarbono:69	- Día 29 - Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha con Ensalada de Lechuga y aceitunas Yogur y pan Calorías:804 Lípidos:36 Proteínas: 22 Hcarbono:99	- Día 30 - Sopa de Cocido Filete de pollo con lechuga y tomate Fruta y pan Calorías:637 Lípidos:17 Proteínas: 29 Hcarbono:92	

Este menú ha sido valorado por nuestro Departamento de Nutrición