

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED

DICIEMBRE 2007

LUNES - Día 3 -	MARTES - Día 4 -	MIÉRCOLES - Día 5 -	JUEVES - Día 6 -	VIERNES - Día 7 -
Pure De verduras Hamburguesa a la plancha con patatas Fruta y pan Calorías:779 Lípidos:26 Proteínas:19 Hcarbano:117	Judías blancas estofadas con patata, zanahoria y chorizo Filete de merluza con lechuga y maíz Fruta, Leche y pan Calorías:724 Lípidos:27 Proteínas:22 Hcarbano:98	Sopa de Picadillo Filete de ternera a la plancha con patatas Yogur y pan Calorías:738 Lípidos:28 Proteínas:28 Hcarbano:94	FESTIVO	NO LECTIVO
- Día 10 - Fideua estilo alicantino Lomitos de rosada con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta. Leche y pan Calorías:779 Lípidos:35 Proteínas:19 Hcarbano:118	- Día 11- Lentejas estofadas con chorizo Huevos fritos con patatas Fruta y pan Calorías:682 Lípidos:37 Proteínas:24 Hcarbano:44	- Día 12- Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con patatas Petit suisse y pan Calorías:880 Lípidos:35 Proteínas:23 Hcarbano:118	- Día 13- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan Calorías:801 Lípidos:31 Proteínas:22 Hcarbano:108	- Día 14- Patatas guisadas con magro Filete de sardina con ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche y pan Calorías:637 Lípidos:26 Proteínas:19 Hcarbano:117
- Día 17 - Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Calorías:699 Lípidos:25 Proteínas:37 Hcarbano:82	- Día 18- Lentejas guisadas con verduras Merluza a la romana con ensalada De lechuga y tomate Fruta, leche y pan Calorías:724 Lípidos:27 Proteínas:22 Hcarbano:98	- Día 19- Sopa de letras Albondigas de ternera jardinera con patatas Fruta y pan Calorías:738 Lípidos:28 Proteínas:28 Hcarbano:94	- MENU ESPECIAL NAVIDAD- Tortellini a la italiana Hot Dog Completo con chips Dulces Navideños y Pan Calorías:880 Lípidos:35 Proteínas:23 Hcarbano:118	- Día 21- Pure de calabacin Huevos fritos con patatas Fruta y pan Calorías682 Lípidos:37 Proteínas:24 Hcarbano:118

DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

Este menú ha sido valorado por nuestro departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria (R.S. 2600008288M/ ISO 9001:2000 N° EC-2930/07)

SABÍAS QUE.....? LA PASTA ELABORADA PRINCIPALMENTE DE HARINAS DE TRIGOS DUROS Y AGUAS CONTIENE UN 75% DE HIDRATOS DE CARBONO, UN 14% DE PROTEÍNAS Y UN 1% DE GRASAS, CUALIDADES QUE LA HECEN SER UNO DE LOS ALIMENTOS MAS COMPLETOS Y RECOMENDABLES PARA EL CONJUNTO DE UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

Podrá acceder a este menú a través de nuestra página web: www.enasuí.com usuario: 108 y clave: 108