

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED
ENERO 2008

LUNES - Día 7-	MARTES - Día 8-	MIÉRCOLES - Día 9-	JUEVES - Día 10-	VIERNES - Día 11-
FESTIVO	Arroz blanco con tomate Varitas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, Leche y pan Calorías:682 Lípidos:37 Proteínas:44 Hcarbono:44	Patatas guisadas con carne Tortilla francesa con jamón y Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Calorías:801 Lípidos:31 Proteínas:22 Hcarbono:108	Puré de Puerro y Zanahoria Lomo a la plancha con patatas Yogur y pan Calorías:778 Lípidos:23 Proteínas:31 Hcarbono:113	Sopa de Cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan Calorías:637 Lípidos:34 Proteínas:22 Hcarbono:60
- Día 14- Coditos con salsa de tomate y queso rallado Filete de sardinas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta, leche y pan Calorías:781 Lípidos:26 Proteínas:33 Hcarbono:105	- Día 15- Sopa de Lluvia Muslitos de pollo al ajillo con patatas Pettit Suisse y pan Calorías:688 Lípidos:32 Proteínas:33 Hcarbono:42	- Día 16- Lentejas estofadas con verduras y chorizo Tortilla española con ensalada de lechuga y maiz Fruta y pan Calorías:738 Lípidos:28 Proteínas:28 Hcarbono:94	- Día 17- Judías verdes rehogadas Carne asada con pure de patatas Yogur y pan Calorías:779 Lípidos:26 Proteínas:19 Hcarbono:117	<i>- DÍA DE ASTURIAS- Fabada Asturiana Cachopo (York y queso empanados) Fruta y pan</i> Calorías:867 Lípidos:27 Proteínas:28 Hcarbono:90
- Día 21- Lentejas estofadas con verduras Merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche y pan Calorías:738 Lípidos:28 Proteínas:28 Hcarbono:94	- Día 22- Pure de verduras frescas Filete de ternera plancha con patatas Fruta y pan Calorías:781 Lípidos:26 Proteínas:33 Hcarbono:105	- Día 23- Arroz con magro y verduras Croquetas y empanadillas con lechuga y maiz Yogur y pan Calorías:644 Lípidos:24 Proteínas:20 Hcarbono:87	- Día 24- Espaguetis con tomate y chorizo Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías:784 Lípidos:30 Proteínas:29 Hcarbono:95	- Día 25- Sopa de Cocido Cocido madrileño completo Flan y pan Calorías:801 Lípidos:31 Proteínas:22 Hcarbono:108
NO LECTIVO	- Día 29- Garbanzos estofadas con verduras Huevos fritos con patatas Natillas y pan Calorías:767 Lípidos:17 Proteínas:28 Hcarbono:90	- Día 30- Sopa de picadillo Lacon a la gallega con patatas Fruta y pan Calorías:784 Lípidos:30 Proteínas:24 Hcarbono:95	- Día 31- Arroz blanco con tomate Lomitos de rosada con ensalada de lechuga y maiz Fruta, leche y pan Calorías:779 Lípidos:26 Proteínas:19 Hcarbono:117	

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

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.....? En Asturias las canciones de cuna se llaman añadas. Se las cantan las madres a sus hijos desde siempre. Convocan al sueño con arrumacos o amenazan al niño con criaturas que causan temor