

## COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED FEBRERO 2008

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				- Día 1 - Judías blancas estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan Calorías:838      Lípidos:29 Proteínas:29      Hcarbono:95
- Día 4 - Macarrones con salsa de tomate y queso rallado Delicias de merluza con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías:779      Lípidos:26 Proteínas:19      Hcarbono:117	- Día 5 - Sopa de Estrellas Albondigas de ternera en salsa con jardinera de verduras y patatas Flan y pan Calorías:682      Lípidos:37 Proteínas:44      Hcarbono:44	- Día 6 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Calorías:738      Lípidos:28 Proteínas:28      Hcarbono:94	- Día 7 - Crema de calabacín Pollo asado en su jugo con patatas Yogur y pan Calorías:688      Lípidos:32 Proteínas:33      Hcarbono:42	- Día 8 - Arroz blanco con tomate Filetes de merluza con lechuga y remolacha Fruta, leche y pan Calorías:781      Lípidos:26 Proteínas:33      Hcarbono:105
- Día 11 - Judías verdes con patata y zanahoria Hamburguesa a la plancha con patatas Fruta y pan Calorías:724      Lípidos:27 Proteínas:22      Hcarbono:38	- Día 12 - Judías blancas estofadas con verduras San marino de pescado con ensalada de lechuga Pettit suisse y pan Calorías:784      Lípidos:30 Proteínas:29      Hcarbono:95	- Día 13 - Arroz a la milanesa Filete de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Calorías:687      Lípidos:35 Proteínas:23      Hcarbono:61	- Día 14 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan Calorías:801      Lípidos:31 Proteínas:22      Hcarbono:108	- Día 15 - Espaguetis con tomate Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Calorías:781      Lípidos:26 Proteínas:33      Hcarbono:105
- Día 18 - Arroz tres delicias Merluza con lechuga y aceitunas Fruta y pan Calorías:738      Lípidos:28 Proteínas:28      Hcarbono:94	- Día 19 - Sopa de Fideos Filete de ternera con Patatas Natillas y pan Calorías:781      Lípidos:26 Proteínas:33      Hcarbono:105	- Día 20 - Coditos con tomate y chorizo Tortilla francesa con york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Calorías:682      Lípidos:37 Proteínas:44      Hcarbono:44	- Día 21 - Pure de verduras frescas Muslitos de pollo al ajillo con patatas Yogur y pan Calorías:688      Lípidos:32 Proteínas:33      Hcarbono:42	- Día 22 - Lentejas estofadas con verduras Figuritas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías:779      Lípidos:26 Proteínas:19      Hcarbono:117
- Día 25 - Macarrones con tomate y queso Salchichas de pavo con patatas Fruta y pan Calorías:727      Lípidos:28 Proteínas:23      Hcarbono:39	- Día 26 - Pure de verduras frescas Filete de pollo en su jugo con patatas fritas Yogur y pan Calorías:778      Lípidos:23 Proteínas:31      Hcarbono:113	- Día 27 - Sopa de lluvia Carne asada con pure de patatas Fruta y pan Calorías:781      Lípidos:26 Proteínas:33      Hcarbono:105	- <b>DÍA DE ANDALUCÍA</b> - <i>Arroz al estilo Jaen (caldoso)</i> <i>Flamenguines con ensalada de lechuga</i> <i>Yogur y pan</i> Calorías:779      Lípidos:26 Proteínas:19      Hcarbono:117	- Día 29 - Judías blancas con verdura Rodaja de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías:682      Lípidos:37 Proteínas:44      Hcarbono:44

*Podrá acceder a este menú a través de nuestra página web: [www.enasui.com](http://www.enasui.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)