

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED
NOVIEMBRE 2007

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			- Día 1 - FESTIVO NACIONAL	- Día 2 - NO LECTIVO
- Día 5 - Garbanzos Estofados con verduras Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías:637 Lípidos:34 Proteínas:35 Hcarbono:60	- ii CONOCE FRANCIA!! - <i>Arroz Gaxuxa (con verduras)</i> <i>Cordon Bleu con Lechuga</i> <i>Mousse de Chocolate</i> Calorías:880 Lípidos:35 Proteínas:23 Hcarbono:116	- Día 7 - Pure de puerro y zanahorias Albondigas de ternera a la jardinera de verduras con patatas cuadro Fruta y pan Calorías:724 Lípidos:27 Proteínas:22 Hcarbono:98	- Día 8 - Judías blancas estofadas con verduras Lomos de atun con salsa de tomate Fruta, leche y pan Calorías:801 Lípidos:31 Proteínas:22 Hcarbono:108	- Día 9 - Sopa de Cocido Pollo Asado en su Jugo con patatas Yogur y pan Calorías:779 Lípidos:26 Proteínas:19 Hcarbono:117
- Día 12 - Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Calorías:880 Lípidos:35 Proteínas:23 Hcarbono:118	- Día 13 - Panaché de verduras Muslitos de pollo al ajillo con patatas Natillas y pan Calorías:682 Lípidos:37 Proteínas:24 Hcarbono:44	- Día 14 - Coditos con salsa de tomate y chorizo Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta, Leche y pan Calorías:882 Lípidos:37 Proteínas:25 Hcarbono:114	- Día 15 - Sopa de Letras Carne Asada con pure de patatas Yogur y pan Calorías:693 Lípidos:34 Proteínas:22 Hcarbono:60	- Día 16 - Lentejas estofadas con patata, zanahoria y chorizo Huevos fritos con patatas Fruta y pan Calorías:779 Lípidos:26 Proteínas:19 Hcarbono:117
- Día 19 - Sopa de Lluvia Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Calorías:693 Lípidos:34 Proteínas:22 Hcarbono:60	- Día 20 - Judías estofadas con verduras Tortilla Española con ensalada de lechuga y maíz Pettit suisse y pan Calorías:738 Lípidos:28 Proteínas:28 Hcarbono:94	- Día 21 - Macarrones con chistorra Filete de sardina con ensalada de lechuga Fruta, leche y pan Calorías:696 Lípidos:27 Proteínas:21 Hcarbono:94	- Día 22 - Crema de Calabacín Filete de ternera a la plancha con patatas Yogur y pan Calorías:588 Lípidos:32 Proteínas:33 Hcarbono:42	- Día 23 - Arroz blanco con salsa tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Calorías:880 Lípidos:35 Proteínas:23 Hcarbono:118
- Día 26 - Lentejas estofadas con patata, zanahoria y pimiento Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche y pan Calorías:784 Lípidos:30 Proteínas:35 Hcarbono:95	- Día 27 - Judías verdes rehogadas Lomo a la plancha con patatas Flan y pan Calorías:693 Lípidos:19 Proteínas:26 Hcarbono:105	- Día 28 - Arroz a la milanesa Flamenquines con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Calorías:778 Lípidos:23 Proteínas:31 Hcarbono:113	- Día 29 - Sopa de Cocido Cocido Madrileño Completo Yogur y pan Calorías:699 Lípidos:25 Proteínas:37 Hcarbono:82	- Día 30 - Espaguetis con salsa de tomate queso rallado Lomitos de rosada con ensalada de lechuga Fruta, leche y pan Calorías:801 Lípidos:31 Proteínas:22 Hcarbono:108

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

*Sí quieres una **DIETA EQUILIBRADA**, te recomendamos:*

DESAYUNO: Leche y zumo con cereales

MERIENDA: Leche y fruta o zumo, alternando con galletas o bocadillo de embutido