

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED OCTUBRE 2007

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: center;">- Día 1-</p> Arroz tres delicias Filetes de Sardina con ensalada de lechuga y remolacha Fruta, Leche y pan Calorías:779 Lípidos:26 Proteínas: 19 Hcarbono:117	<p style="text-align: center;">- Día 2-</p> Crema Parmentier (puerro y patata) Albondigas de ternera en salsa con jardinera de verduras y patatas Yogur y pan Calorías:635 Lípidos:41 Proteínas: 21 Hcarbono:46	<p style="text-align: center;">- Día 3-</p> Garbanzos estofados con pimiento, patata, zanahoria y chorizo Huevos Fritos con Patatas Fruta y pan Calorías:644 Lípidos:24 Proteínas:20 Hcarbono:87	<p style="text-align: center;">- Día 4-</p> Coditos con salsa de tomate y queso rallado Filete de merluza con ensalada de lechuga Pettit suisse y pan Calorías:781 Lípidos:26 Proteínas: 33 Hcarbono:105	<p style="text-align: center;">- Día 5-</p> Sopa de Menudillos Filete de pollo en su jugo con patatas Fruta y pan Calorías:699 Lípidos:25 Proteínas: 37 Hcarbono:82
<p style="text-align: center;">- Día 8-</p> Lentejas con patata, zanahoria y pimiento Tortilla Española y ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Calorías:784 Lípidos:30 Proteínas: 35 Hcarbono:95	<p style="text-align: center;">COMUNIDAD VALENCIANA</p> <p style="text-align: center;"><i>Fideua al estilo Levantino</i> <i>Jamoncitos de Pollo con Sanfaina</i> <i>Naranja</i></p> Calorías:778 Lípidos:23 Proteínas: 31 Hcarbono:113	<p style="text-align: center;">- Día 10-</p> Sopa de letras Flamenquines con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Calorías:682 Lípidos:37 Proteínas: 44 Hcarbono:44	<p style="text-align: center;">- Día 11-</p> Menestra de Verduras Rehogadas Filete de ternera plancha con patatas Natillas y pan Calorías:987 Lípidos:21 Proteínas: 32 Hcarbono:93	<p style="text-align: center;">- Día 12-</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO NACIONAL</p>
<p style="text-align: center;">- Día 15-</p> Arroz a la milanesa Bonito con Salsa de Tomate Fruta, Leche y pan Calorías:637 Lípidos:34 Proteínas: 22 Hcarbono:60	<p style="text-align: center;">- Día 16-</p> Judías blancas estofadas con verduras Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Calorías:801 Lípidos:31 Proteínas: 22 Hcarbono:108	<p style="text-align: center;">- Día 17-</p> Puré de Verduras Frescas (acelga, zanahoria, patatas y judías verdes) Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan Calorías:724 Lípidos:27 Proteínas: 22 Hcarbono:98	<p style="text-align: center;">- Día 18-</p> Sopa de Cocido Carne Asada en su Jugo con pure de patatas Yogur y pan Calorías:677 Lípidos:21 Proteínas: 31 Hcarbono:92	<p style="text-align: center;">- Día 19-</p> Patatas guisadas con calamares Huevos fritos con salchichas Fruta y pan Calorías:882 Lípidos:37 Proteínas: 25 Hcarbono:114
<p style="text-align: center;">- Día 22-</p> Sopa de Lluvia Lomo plancha con patatas Fruta y pan Calorías:693 Lípidos:19 Proteínas: 26 Hcarbono:105	<p style="text-align: center;">- Día 23-</p> Macarrones con tomate y atun Merluza Rebozada con Ensalada de Lechuga Fruta, Leche y pan Calorías:696 Lípidos:27 Proteínas: 21 Hcarbono:94	<p style="text-align: center;">- Día 24-</p> Judías Verdes Rehogadas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas Yogur y pan Calorías:738 Lípidos:28 Proteínas: 28 Hcarbono:94	<p style="text-align: center;">- Día 25-</p> Lentejas con verduras y chorizo Tortilla Española con Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Calorías:588 Lípidos:32 Proteínas: 33 Hcarbono:42	<p style="text-align: center;">- Día 26-</p> Arroz blanco con tomate Salchichas en salsa con patatas Flan y pan Calorías:880 Lípidos:35 Proteínas: 23 Hcarbono:118
<p style="text-align: center;">- Día 29-</p> Espirales con salsa de tomate y chorizo Lomos de perca al horno con ensalada de lechuga Fruta, Leche y pan Calorías:827 Lípidos:30 Proteínas: 26 Hcarbono:112	<p style="text-align: center;">- Día 30-</p> Sopa de Cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan Calorías:667 Lípidos:17 Proteínas: 28 Hcarbono:100	<p style="text-align: center;">- Día 31 -</p> Patatas guisadas con carne Tortilla francesa con jamón york, lechuga y tomate Fruta y pan Calorías:784 Lípidos:30 Proteínas:24 Hcarbono:95		

DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

¿SABIAS QUE.....? LA CARNE, PESCADOS Y HUEVOS SON ALIMENTOS BÁSICOS EN LA ELABORACIÓN DE LOS 2º PLATOS, DESTACAN POR SU APORTE EN PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD, VITAMINAS Y MINERALES (UNICA FUENTE DIETÉTICA DE VITAMINA B 12