

**COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED
FEBRERO 2009**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -	- Día 6 -
Puré de calabacín Lomitos de ventresca con lechuga y tomate Fruta, leche y pan Calorías: 624 Lípidos: 31 Proteínas: 27 Hcarbono: 57	Judías pintas estofadas con chorizo Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y maíz Yogur Calorías: 776 Lípidos: 35 Proteínas: 30 Hcarbono: 87	Arroz tres delicias (arroz, york, zanahoria y tortilla francesa) Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Calorías: 659 Lípidos: 26 Proteínas: 38 Hcarbono: 71	Sopa de cocido Cinta de lomo con patatas Yogur y pan Calorías: 655 Lípidos: 31 Proteínas: 37 Hcarbono: 59	Espaguetis con salsa de tomate y queso rallado Lenguado en salsa con verduras Fruta, leche y pan Calorías: 703 Lípidos: 27 Proteínas: 26 Hcarbono: 88
- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -	- Día 12 -	- Día 13 -
Sopa de Estrellas Salchichas de pavo en salsa de tomate con patatas a cuadro Fruta y pan Calorías: 798 Lípidos: 47 Proteínas: 26 Hcarbono: 66	Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y remolacha Fruta y pan Calorías: 812 Lípidos: 39 Proteínas: 38 Hcarbono: 87	Judías verdes rehogadas con zanahoria baby Filete de ternera con patatas Yogur y pan Calorías: 713 Lípidos: 30 Proteínas: 23 Hcarbono: 72	Coditos con salsa de tomate y bacón Filete de merluza rebozado casero con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 817 Lípidos: 38 Proteínas: 23 Hcarbono: 87	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas Yogur y pan Calorías: 618 Lípidos: 36 Proteínas: 18 Hcarbono: 55
- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -	- Día 19 -	- Día 20 -
Lentejas estofadas con chorizo Filete de panga en salsa marinera (pimiento, cebolla, gambas y guisantes) Fruta, leche y pan Calorías: 660 Lípidos: 22 Proteínas: 36 Hcarbono: 76	Arroz con magro y verduras (arroz, magro de cerdo, guisantes y pimiento) Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Natillas y pan Calorías: 668 Lípidos: 25 Proteínas: 38 Hcarbono: 71	Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa de ternera con patatas Fruta y pan Calorías: 653 Lípidos: 26 Proteínas: 21 Hcarbono: 86	Macarrones con tomate y atún Filete de lenguado rebozado con lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 802 Lípidos: 49 Proteínas: 37 Hcarbono: 61	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa con jamón york y lechuga Yogur y pan Calorías: 788 Lípidos: 28 Proteínas: 39 Hcarbono: 89
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
Puré de calabacín Albóndigas de ternera en salsa con jardinera de verduras y patatas Fruta y pan Calorías: 758 Lípidos: 35 Proteínas: 24 Hcarbono: 74	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan Calorías: 791 Lípidos: 31 Proteínas: 20 Hcarbono: 86	Arroz blanco con tomate Lomitos de ventresca con lechuga y remolacha Fruta, leche y pan Calorías: 861 Lípidos: 40 Proteínas: 37 Hcarbono: 87	Patatas guisadas con magro Filete de contramuslo de pollo al horno con jardinera de verduras Fruta y pan Calorías: 733 Lípidos: 33 Proteínas: 36 Hcarbono: 70	Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y zanahoria Flan y pan Calorías: 653 Lípidos: 26 Proteínas: 21 Hcarbono: 86

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

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

DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS