

**COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED
ABRIL 2010**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			-Día 1 - FESTIVO	-Día 2 - FESTIVO
- Día 5 - NO LECTIVO	- Día 6 - Espaguetis con salsa de tomate y queso Salchichas de pavo con patatas Yogur y pan Calorías: 548 Lípidos:28 Proteínas: 32 Hcarbono:60	- Día 7 - Lentejas estofadas con verduras Filete de panga con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 584 Lípidos: 25 Proteínas: 22 Hcarbono: 86	- Día 8 - Puré de Verduras frescas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas Flan y pan Calorías: 687 Lípidos: 39 Proteínas: 34 Hcarbono: 54	- Día 9 - Arroz con verduras (arroz, guisante, zanahoria, j. verde, calabacín y pimiento) Tortilla francesa con jamón y ensalada de lechuga Fruta y pan Calorías: 776 Lípidos: 38 Proteínas: 34 Hcarbono: 99
- Día 12 - Macarrones con salsa de tomate y atún Lomitos de ventresca con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 784 Lípidos: 45 Proteínas: 30 Hcarbono: 84	- Día 13 - Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y tomate Yogur y pan Calorías: 767 Lípidos: 37 Proteínas: 33 Hcarbono: 98	- Día 14 - Arroz blanco con salsa de tomate Carrillada ibérica en salsa con champiñones y patatitas dado Fruta y pan Calorías: 735 Lípidos: 39 Proteínas: 24 Hcarbono: 71	- Día 15 - Sopa de lluvia Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan Calorías: 655 Lípidos: 31 Proteínas: 37 Hcarbono: 59	- Día 16 - Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 639 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 68
- Día 19 - Patatas guisadas con carne adoboada Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 785 Lípidos: 37 Proteínas: 35 Hcarbono: 98	- Día 20 - Judías Verdes rehogadas con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado Gelatina de frutas y pan Calorías: 639 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 68	- Día 21 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan Calorías: 776 Lípidos: 38 Proteínas: 34 Hcarbono: 99	- Día 22 - Coditos con salsa de tomate y bacon Hamburguesa de pescado con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta, leche y pan Calorías: 578 Lípidos: 48 Proteínas: 16 Hcarbono: 60	- Día 23 - Arroz tres delicias Filete de ternera con patatas Yogur y pan Calorías: 729 Lípidos: 29 Proteínas: 39 Hcarbono: 81
- Día 26 - Puré de calabaza Lomo Adobado en su jugo con patatas dado Pettit suisse y pan Calorías: 760 Lípidos: 22 Proteínas: 36 Hcarbono: 76	- Día 27 - Espirales con tomate y queso Merluza en salsa con ensalada Fruta, leche y pan Calorías: 624 Lípidos: 31 Proteínas: 27 Hcarbono: 57	- Día 28 - Judías blancas con verduras Tortilla francesa con queso y lechuga Fruta y pan Calorías: 655 Lípidos: 31 Proteínas: 37 Hcarbono: 59	- Día 29 - Arroz blanco con tomate Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Calorías: 659 Lípidos: 26 Proteínas: 38 Hcarbono: 71	- Día 30 - Sopa de estrellas Carne asada en su jugo con puré de patatas Fruta y pan Calorías: 776 Lípidos: 38 Proteínas: 34 Hcarbono: 99

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