

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED
MAYO 2009



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				- Día 1 - FESTIVO
- Día 4 -	- Día 5 -	-Día 6 -	- Día 7 -	-Día 8 -
Espaguetis con tomate y chorizo Tortilla española con lechuga y zanahoria Fruta y pan Calorías: 677 Lípidos:26 Proteínas: 39 Hcarbono:73	Lentejas estofadas con verduras Filete de pollo con lechuga y tomate Yogur y pan Calorías: 530 Lípidos: 24 Proteínas: 24 Hcarbono: 60	Arroz con pollo y verduras Merluza rebozada con lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 940 Lípidos: 47 Proteínas: 39 Hcarbono: 87	Crema de puerros Carne asada en su jugo con patatas Flan y pan Calorías: 593 Lípidos: 24 Proteínas: 26 Hcarbono: 71	Judías blancas estofadas con chorizo Lomitos de ventresca con lechuga y remolacha Fruta, leche y pan Calorías: 857 Lípidos: 43 Proteínas: 29 Hcarbono: 59
- Día 11 -	- Día 12 -	- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -
Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta y pan Calorías: 723 Lípidos: 33 Proteínas: 29 Hcarbono: 79	Paella valenciano Filete de lenguado con lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 654 Lípidos: 31 Proteínas: 33 Hcarbono: 60	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan Calorías: 739 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 78	Patatas guisadas con magro adobado Salchichas de pavo en salsa con verduras Fruta y pan Calorías: 624 Lípidos: 24 Proteínas: 20 Hcarbono: 85	Coditos Gratinados Tortilla española con lechuga y zanahoria Yogur y pan Calorías: 677 Lípidos:26 Proteínas: 39 Hcarbono:73
- Día 18 -	- Día 19 -	- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -
Puré de calabacín Cinta de lomo con patatas Fruta y pan Calorías: 740 Lípidos: 26 Proteínas: 33 Hcarbono: 91	Judías pintas estofadas con verduras Tortilla francesa con lechuga Yogur y pan Calorías: 673 Lípidos: 34 Proteínas: 29 Hcarbono: 64	Arroz blanco con tomate Ragout de pavo con jardinera de verduras y patatas Fruta y pan Calorías: 884 Lípidos: 45 Proteínas: 30 Hcarbono: 84	Tallarines con salsa de tomate y bacon Filete de merluza a la romana con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 776 Lípidos: 38 Proteínas: 34 Hcarbono: 99	Sopa de lluvia Pollo asado en su jugo con lechuga y maíz Natillas y pan Calorías: 578 Lípidos: 48 Proteínas: 16 Hcarbono: 60
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -
Arroz tres delicias (arroz, york, tortilla y zanahoria) Filete de lenguado con lechuga y tomate Fruta, leche y pan Calorías: 730 Lípidos: 28 Proteínas: 31 Hcarbono: 92	Sopa de estrellas Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta y pan Calorías: 721 Lípidos: 35 Proteínas: 22 Hcarbono: 77	Lentejas estofadas Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan Calorías: 892 Lípidos: 41 Proteínas: 37 Hcarbono: 87	Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas Fruta y pan Calorías: 687 Lípidos: 39 Proteínas: 34 Hcarbono: 54	Ensalada de pasta Hamburguesa completa con chips Helado y pan Calorías: 803 Lípidos: 31 Proteínas: 24 Hcarbono: 86

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

DIARIAMENTE SE OFRECERA 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)