

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-Día 1 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla española y ensalada de lechuga Fruta y pan Calorías: 777 Lípidos:26 Proteínas: 39 Hcarbono:73	-Día 2 - Arroz con pollo y verduras Filete de merluza rebozado casero con ensalada de lechuga Fruta, leche y pan Calorías: 737 Lípidos: 32 Proteínas: 27 Hcarbono: 87	-Día 3 - Crema de verduras frescas Carne Asada en su Jugo con puré de patatas Yogur y pan Calorías: 673 Lípidos: 34 Proteínas: 29 Hcarbono: 64	-Día 4 - Macarrones con salsa de tomate y chorizo Filete de panga al horno con jardinera de verduras Fruta, leche y pan Calorías: 721 Lípidos: 35 Proteínas: 22 Hcarbono: 77
- Día 7 - NO LECTIVO	-Día 8 - FESTIVO	- Día 9 - Tallarines con salsa de tomate y queso rallado Lomitos de ventresca con lechuga Fruta, leche y pan Calorías: 721 Lípidos: 35 Proteínas: 22 Hcarbono: 77	-Día 10- Sopa de estrellas Muslitos de pollo en su jugo con verduras Natillas y pan Calorías: 578 Lípidos: 48 Proteínas: 16 Hcarbono: 60	-Día 11 - Puré de Calabacín Filete de ternera con patatas Fruta y pan Calorías: 639 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 68
- Día 14 - Coditos con salsa de tomate y york Cazón al horno con verduras Fruta, leche y pan Calorías: 721 Lípidos: 35 Proteínas: 22 Hcarbono: 77	- Día 15 - Sopa de Cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan Calorías: 689 Lípidos: 31 Proteínas : 33 Hcarbono: 60	- Día 16 - Judías verdes rehogadas con tomate Cinta de lomo a la plancha con patatas Fruta y pan Calorías: 673 Lípidos: 34 Proteínas: 29 Hcarbono: 64	- Día 17 - Arroz blanco con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón y ensalada de lechuga Fruta y pan Calorías: 737 Lípidos: 32 Proteínas: 27 Hcarbono: 87	- Día 18 - Judías blancas estofadas con verduras Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Calorías: 741 Lípidos: 28 Proteínas: 19 Hcarbono: 83
- Menú Especial Navidad - Sopa de lluvia Pizza Italiana Dulces Navideños Calorías: 886 Lípidos: 45 Proteínas: 26 Hcarbono: 67	- Día 22 - Lentejas con verduras Salchichas de pavo en salsa con patatas Yogur y pan Calorías: 721 Lípidos: 35 Proteínas: 22 Hcarbono: 77			

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