

## COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED ENERO 2010

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
- Día 11 -	- Día 12 -	- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -
Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa con patatas cuadro Fruta y pan Calorías: 639    Lípidos: 36 Proteínas: 26    Hcarbano: 68	Lentejas estofadas con verduras Filete de panga al horno con daditos de calabacín Fruta, leche y pan Calorías: 776    Lípidos: 38 Proteínas: 34    Hcarbano: 99	Coditos con tomate y atún Tortilla española con lechuga y zanahoria Yogur y pan Calorías: 840    Lípidos: 44 Proteínas: 35    Hcarbano: 87	Patatas guisadas con calamares Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan Calorías: 785    Lípidos: 37 Proteínas: 35    Hcarbano: 98	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan Calorías: 689    Lípidos: 31 Proteínas : 33    Hcarbano: 60
- Día 18 -	- Día 19 -	- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -
Macarrones con salsa de tomate y queso rallado Filete de lenguado rebozado con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta , leche y pan Calorías: 701    Lípidos: 34 Proteínas: 20    Hcarbano: 74	Judías verdes rehogadas con patata y jamón Pollo Asado en su jugo con patatas Natillas y pan Calorías:            Lípidos: Proteínas:            Hcarbano:	Arroz blanco con tomate Tortilla francesa con atún y lechuga Fruta y pan Calorías: 737    Lípidos: 32 Proteínas: 27    Hcarbano: 87	Judías blancas estofadas con verduras Cazón adobado con ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche y pan Calorías: 687    Lípidos: 39 Proteínas: 34    Hcarbano: 54	Sopa de lluvia Carne Asada en su jugo con puré de patatas Yogur y pan Calorías: 673    Lípidos: 34 Proteínas: 29    Hcarbano: 64
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28-	- Día 29-
Lentejas estofadas con chorizo Tortilla española con lechuga y maiz Fruta y pan Calorías: 840    Lípidos: 44 Proteínas: 35    Hcarbano: 87	Arroz con verduras Filete de ternera con patatas Yogur y pan Calorías: 735    Lípidos: 39 Proteínas: 24    Hcarbano: 71	Tallarines con salsa de tomate y bacon Filete de panga con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 701    Lípidos: 34 Proteínas: 20    Hcarbano: 74	Sopa de cocido Hamburguesa de ternera con patatas Fruta y pan Calorías: 639    Lípidos: 36 Proteínas: 26    Hcarbano: 68	<b>NO LECTIVO</b>

Podrá acceder a este menú a través de nuestra página web: [www.enasui.com](http://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)