

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED FEBRERO 2010

LUNES - Día 1 -	MARTES - Día 2 -	MIÉRCOLES - Día 3 -	JUEVES - Día 4 -	VIERNES - Día 5 -
<p>Puré de calabacín Cinta de lomo en salsa con jardinera de verduras Fruta y pan</p> <p>Calorías: 624 Lípidos: 31 Proteínas: 27 Hcarbono: 57</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con jamón con ensalada de lechuga Yogur y pan</p> <p>Calorías: 712 Lípidos: 39 Proteínas: 38 Hcarbono: 87</p>	<p>Arroz tres delicias (arroz, york, zanahoria y tortilla francesa) Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>Calorías: 659 Lípidos: 26 Proteínas: 38 Hcarbono: 71</p>	<p>Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan</p> <p>Calorías: 655 Lípidos: 31 Proteínas: 37 Hcarbono: 59</p>	<p>Coditos con salsa de tomate y queso rallado Filete de lenguado con lechuga Fruta, leche y pan</p> <p>Calorías: 703 Lípidos: 27 Proteínas: 26 Hcarbono: 88</p>
<p>- Día 8 -</p> <p>Judías blancas con verduras Salchichas de pavo en salsa con patata dado Yogur y pan</p> <p>Calorías: 798 Lípidos: 47 Proteínas: 26 Hcarbono: 66</p>	<p>- Día 9 -</p> <p>Macarrones a la boloñesa Lomitos de ventresca con lechuga y maíz Fruta, leche y pan</p> <p>Calorías: 812 Lípidos: 39 Proteínas: 38 Hcarbono: 87</p>	<p>- Día 10 -</p> <p>Sopa de estrellas Albóndigas de ternera en salsa con jardinera de verduras Fruta y pan</p> <p>Calorías: 613 Lípidos: 30 Proteínas: 23 Hcarbono: 72</p>	<p>- Día 11 -</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con ensalada de lechuga Fruta y pan</p> <p>Calorías: 817 Lípidos: 38 Proteínas: 23 Hcarbono: 87</p>	<p>- Día 12 -</p> <p>Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas Yogur y pan</p> <p>Calorías: 618 Lípidos: 36 Proteínas: 18 Hcarbono: 55</p>
<p>- Día 15 -</p> <p>Tallarines con salsa de tomate y bacón Cazón Adobado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan</p> <p>Calorías: 760 Lípidos: 22 Proteínas: 36 Hcarbono: 76</p>	<p>- Día 16 -</p> <p>Sopa de cocido Cocido madrileño completo Natillas y pan</p> <p>Calorías: 668 Lípidos: 25 Proteínas: 38 Hcarbono: 71</p>	<p>- Día 17 -</p> <p>Arroz Blanco con tomate Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>Calorías: 788 Lípidos: 28 Proteínas: 39 Hcarbono: 89</p>	<p>- Día 18 -</p> <p>Judías verdes rehogadas con jamón Hamburguesa de ternera al horno con patatas Yogur y pan</p> <p>Calorías: 776 Lípidos: 38 Proteínas: 34 Hcarbono: 99</p>	<p>- Día 19 -</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de panga en salsa marinera Fruta, leche y pan</p> <p>Calorías: 626 Lípidos: 38 Proteínas: 26 Hcarbono: 60</p>
<p>- Día 22 -</p> <p>Marmitaco San Jacobo con ensalada de lechuga Fruta y pan</p> <p>Calorías: 733 Lípidos: 33 Proteínas: 36 Hcarbono: 70</p>	<p>- Día 23 -</p> <p>Tortellinis al pesto Pollo asado en su jugo con patatas Yogur y pan</p> <p>Calorías: 791 Lípidos: 31 Proteínas: 20 Hcarbono: 86</p>	<p>- Día 24 -</p> <p>Judías blancas con verduras Tortilla española con ensalada de lechuga Fruta y pan</p> <p>Calorías: 658 Lípidos: 35 Proteínas: 24 Hcarbono: 74</p>	<p>- Día 25 -</p> <p>Puré de puerro y zanahoria Filete de ternera en salsa con patatas Yogur y pan</p> <p>Calorías: 712 Lípidos: 39 Proteínas: 38 Hcarbono: 87</p>	<p>- Día 26 -</p> <p>Arroz blanco con tomate Hamburguesa de pescado con lechuga y remolacha Fruta, leche y pan</p> <p>Calorías: 653 Lípidos: 26 Proteínas: 21 Hcarbono: 86</p>

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)