

**COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED  
FEBRERO 2011**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>- Día 1 -</b> Puré de puerro y zanahoria Lacón a la gallega con patatas en cachelo Fruta y pan Kcalorías: 597    Lípidos: 28 Proteínas: 22    Hcarbono: 63	<b>- Día 2 -</b> Sopa de lluvia Pollo Asado en su jugo con patatas Pettit suisse y pan Kcalorías:578    Lípidos: 31 Proteínas: 16    Hcarbono: 60	<b>- Día 3 -</b> Judías blancas estofadas con verduras Supremas de merluza a la vasca Fruta, leche y pan Kcalorías:655    Lípidos:34 Proteínas: 33    Hcarbono:98	<b>- Día 4 -</b> Coditos con salsa de tomate y queso Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Kcalorías: 754    Lípidos: 42 Proteínas: 30    Hcarbono: 75
<b>- Día 7 -</b> Patatas guisadas con carne Hamburguesa de pescado con ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche y pan Kcalorías:677    Lípidos:38 Proteínas: 35    Hcarbono: 70	<b>- Día 8 -</b> Sopa de Cocido Cocido Madrileño Completo Yogur y pan Kcalorías:663    Lípidos:30 Proteínas: 35    Hcarbono:58	<b>- Día 9 -</b> Puré de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa con daditos de patata Fruta y pan Kcalorías:639    Lípidos:36 Proteínas: 26    Hcarbono:68	<b>- Día 10 -</b> Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga Fruta y pan Kcalorías:686    Lípidos:25 Proteínas: 22    Hcarbono:85	<b>- Día 11 -</b> Lentejas estofadas con verduras Muslitos de pollo en su jugo con patatas Natillas y pan Kcalorías:716    Lípidos:35 Proteínas: 34    Hcarbono:75
<b>- Día 14 -</b> Arroz con verduras Filete de lenguado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Kcalorías:635    Lípidos:26 Proteínas: 24    Hcarbono:83	<b>- Día 15 -</b> Judías pintas estofadas con verduras Salchichas de pavo en salsa con patatas dado Yogur y pan Kcalorías:684    Lípidos:32 Proteínas: 30    Hcarbono:86	<b>- Día 16 -</b> Espaguetis con salsa de tomate y jamón Tortilla española con lechuga y aceitunas Fruta y pan Kcalorías: 734    Lípidos: 42 Proteínas: 30    Hcarbono: 75	<b>- Día 17 -</b> Crema de espinacas Hamburguesa de ternera en salsa con patatas Fruta y pan Calorías: 539    Lípidos: 26 Proteínas: 22    Hcarbono: 78	<b>- Día 18 -</b> Garbanzos estofados con verduras Croquetas y empanadillas con lechuga y maíz Yogur y pan Kcalorías:756    Lípidos:35 Proteínas: 32    Hcarbono:99
<b>- Día 21 -</b> Sopa de estrellas Filete de ternera a la plancha con patatas Yogur y pan Kcalorías: 639    Lípidos: 36 Proteínas: 26    Hcarbono: 68	<b>- Día 22 -</b> Arroz blanco con salsa de tomate Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Kcalorías:683    Lípidos:29 Proteínas: 25    Hcarbono:86	<b>- Día 23 -</b> Crema de calabacín Lomo a la plancha con patatas Fruta y pan Calorías: 549    Lípidos: 40 Proteínas: 21    Hcarbono: 78	<b>- Menú de Italia -</b> Raviolis a la italiana Escalope de pollo a la milanesa con lechuga y zanahoria Flan y pan Kcalorías:722    Lípidos:35 Proteínas: 27    Hcarbono:80	<b>- Día 25 -</b>  <b>NO LECTIVO</b>
<b>- Día 28 -</b> Lentejas estofadas con verduras Lomitos de ventresca con ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche y pan Kcalorías:655    Lípidos:34 Proteínas: 33    Hcarbono:98				

DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria de Enasui (R.S. 2600008288M/ ISO 9001: 2008 N° EC-2930/07)

Podrá acceder a este menú a través de nuestra página web: [www.enasui.com](http://www.enasui.com) usuario 108 clave 108