

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



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
| | - Día 1 - Arroz blanco con tomate San Jacobo con lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcalorías:740 Lípidos:34 Proteínas: 35 Hcarbono:87 | - Día 2 - Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha con patatas Natillas y pan Kcalorías: 610 Lípidos: 39 Proteínas: 34 Hcarbono: 54 | - Día 3 - Patatas guisadas a la marinera Hamburguesa de ternera a la plancha con jardinera de verduras Fruta y pan kcalorías 685 Lípidos: 32 Proteínas: 35 Hcarbono: 98 | - Día 4 - Macarrones con salsa de tomate y queso rallado Filete de lenguado con lechuga y maiz Fruta, leche y pan Kcalorías:692 Lípidos:27 Proteínas: 21 Hcarbono:85 |
| - Día 7 - Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pavo en salsa con patatas cuadro Yogur y pan KCalorías: 639 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 68 | - Día 8 - Puré de verduras Albóndigas de ternera en salsa con jardinera de verduras Fruta y pan Kcalorías:639 Lípidos:36 Proteínas: 26 Hcarbono:68 | - MENÚ DE VIGILIA - Potaje de Vigilia (garbanzos con verduras) Tortilla española con lechuga y tomate Fruta y pan kcalorías:699 Lípidos: 35 Proteínas: 32 Hcarbono: 69 | - Día 10 - Sopa de lluvia Pollo Asado al Jugo de limón con patatas Pettit suisse y pan Kcalorías:578 Lípidos: 31 Proteínas: 16 Hcarbono: 60 | - Día 11 - Arroz con verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y maiz Fruta, leche y pan Kcalorías:635 Lípidos:26 Proteínas: 24 Hcarbono:83 |
| - Día 14 - Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con lechuga y aceitunas Yogur y pan kcalorías:597 Lípidos: 32 Proteínas: 17 Hcarbono: 62 | - Día 15 - Sopa de Cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan Kcalorías:663 Lípidos:30 Proteínas: 35 Hcarbono:58 | - Día 16 - Coditos con salsa de tomate Tortilla francesa con jamón con lechuga y zanahoria Fruta y pan kcalorías:: 754 Lípidos: 42 Proteínas: 30 Hcarbono: 75 | - Día 17 - Arroz tres delicias Carne estofada con patatas Yogur y pan Kcalorías: 679 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 68 | - Día 18 - Judías blancas estofadas con verduras Varitas de merluza con lechuga Fruta, leche y pan Kcalorías:656 Lípidos:35 Proteínas: 32 Hcarbono:99 |
| - Día 21 - FESTIVO | - Día 22 - Lentejas estofadas con verduras Croquetas y empanadillas con lechuga y maiz Fruta, leche y pan kcalorías:716 Lípidos: 37 Proteínas: 33 Hcarbono: 68 | - Día 23 - Sopa de letras Cinta de Lomo en su jugo con jardinera de verduras Flan y pan Kcalorías: 639 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 68 | - Día 24 - Arroz con pollo Filete de lenguado a la vasca Fruta, leche y pan Kcalorías:686 Lípidos:25 Proteínas: 22 Hcarbono:85 | - Día 25 - Espaguetis con salsa de tomate y atún Tortilla española con lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcalorías:740 Lípidos:34 Proteínas: 35 Hcarbono:87 |
| - Día 28 - Sopa de cocido Filete de ternera con patatas Yogur y pan Kcalorías:635 Lípidos:26 Proteínas: 24 Hcarbono:83 | - Día 29 - Judías blancas con verduras Filete de merluza con ensalada Fruta, leche y pan Kcalorías:663 Lípidos:30 Proteínas: 35 Hcarbono:58 | - Día 30 - Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan Kcalorías: 597 Lípidos: 28 Proteínas: 22 Hcarbono: 63 | - Día 31 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan kcalorías::716 Lípidos: 37 Proteínas: 33 Hcarbono: 68 | |

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)
DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

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