

**COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED
SEPTIEMBRE 2010**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Día 13 -	- Día 14 - Arroz blanco con tomate Albóndigas de ternera en salsa con jardinera de verduras Yogur y pan Kcalorías: 621 Lípidos: 36 Proteínas: 22 Hcarbono: 77	- Día 15 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan Kcalorías: 840 Lípidos: 44 Proteínas: 35 Hcarbono: 87	- Día 16 - Macarrones con salsa de tomate y atún Cinta de lomo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Kcalorías: 715 Lípidos: 38 Proteínas: 34 Hcarbono: 83	- Día 17 - Puré de verduras de temporada Muslitos de pollo en pepitoria con patatas Natillas y pan Kcalorías: 671 Lípidos: 35 Proteínas: 33 Hcarbono: 61
- Día 20 - Patatas guisadas con costillas adobadas Filete de merluza empanado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Kcalorías: 741 Lípidos: 28 Proteínas: 19 Hcarbono: 83	- Día 21 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan Lípidos: 654 Lípidos: 31 Hcarbono: 33 Proteínas: 60	- Día 22 - Judías verdes con jamón Carne asada en su jugo con puré de patatas Fruta y pan Kcalorías: 545 Lípidos: 23 Proteínas: 24 Hcarbono: 61	- Día 23 - Coditos con tomate y queso rallado Filete de pollo con lechuga y remolacha Flan y pan Kcalorías: 687 Lípidos: 29 Proteínas: 38 Hcarbono: 70	- Día 24 - Ensalada de Arroz Pizza Italiana Helado y pan Kcalorías: 696 Lípidos: 25 Proteínas: 37 Hcarbono: 79
- Día 27 - Sopa de estrellas Lomo adobado en su jugo con patatas cuadro Fruta y pan Kcalorías: 530 Lípidos: 24 Proteínas: 24 Hcarbono: 61	- Día 28 - Arroz con magro y verduras Filete de lenguado con lechuga Fruta, leche y pan Kcalorías: 737 Lípidos: 32 Proteínas: 27 Hcarbono: 87	- Día 29 - Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de ternera al horno con patatas Yogur y pan Kcalorías: 733 Lípidos: 40 Proteínas: 36 Hcarbono: 85	- Día 30 - Lentejas estofadas con verduras Lomitos de ventresca con ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche y pan Kcalorías: 684 Lípidos: 35 Proteínas: 23 Hcarbono: 74	

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

DIARIAMENTE SE OFRECERA UNA OPCIÓN DE VERDURAS

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