

## COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED OCTUBRE 2009

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			-Día 1 - Puré de Verduras Variadas Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta y pan Calorías: 639      Lípidos: 36 Proteínas: 26      Hcarbono: 68	-Día 2 - Lentejas estofados con verduras Lomitos de ventresca con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 776      Lípidos: 38 Proteínas: 34      Hcarbono: 99
- Día 5 - Arroz a la milanesa (arroz, champiñón y york) Hamburguesa de ternera con lechuga y aceitunas Yogur y pan Calorías: 717      Lípidos: 41 Proteínas: 26      Proteínas: 67	- Día 6 - Sopa de Cocido Cocido Madrileño Completo (Garbanzos, carne, chorizo, patata y zanahoria) Fruta y pan Lípidos: 654      Lípidos: 31 Hcarbono: 33      Proteínas: 60	-Día 7 - Macarrones con salsa de tomate y queso rallado Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 884      Lípidos: 45 Proteínas: 30      Hcarbono: 84	-Día 8 - Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan Calorías: 776      Lípidos: 38 Proteínas: 34      Hcarbono: 99	-Día 9 - Crema de calabacín Pollo Asado en su jugo con patatas Natillas y pan Calorías: 687      Lípidos: 39 Proteínas: 34      Hcarbono: 54
- Día 12 - <b>FESTIVO</b>	- Día 13 - Arroz blanco con salsa de tomate Filete de lenguado con lechuga y remolacha Fruta, leche y pan Calorías: 737      Lípidos: 32 Proteínas: 27      Hcarbono: 87	- Día 14 - Sopa de Lluvia Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Yogur y pan Calorías: 721      Lípidos: 35 Proteínas: 22      Hcarbono: 77	- Día 15 - Lentejas estofadas con verduras Filete de panga en salsa de tomate Fruta, leche y pan Calorías: 740      Lípidos: 26 Proteínas: 33      Hcarbono: 91	- Día 16 - Patatas guisadas Filete de ternera con lechuga y maíz Fruta y pan Calorías: 735      Lípidos: 39 Proteínas: 24      Hcarbono: 71
- Día 19 - Judías blancas con verduras Salchichas de pavo en salsa de tomate con patata dado Fruta y pan Calorías: 777      Lípidos: 26 Proteínas: 39      Hcarbono: 73	- Día 20 - Judías verdes rehogadas Cinta de lomo Adobada con guarnición de champiñones y patatas Flan y pan Calorías: 673      Lípidos: 34 Proteínas: 29      Hcarbono: 64	- Día 21 - Tallarines con salsa de tomate y york Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 721      Lípidos: 35 Proteínas: 22      Hcarbono: 77	- Día 22 - Sopa de Picadillo Muslitos de pollo al ajillo con patatas Yogur y pan Calorías: 578      Lípidos: 48 Proteínas: 16      Hcarbono: 60	- Día 23 - Lentejas estofadas con chorizo San Jacobo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Calorías: 776      Lípidos: 38 Proteínas: 34      Hcarbono: 99
- Día 26 - Patatas guisadas con calamares Filete de pollo con ensalada de lechuga Fruta y pan Calorías: 741      Lípidos: 28 Proteínas: 19      Hcarbono: 83	- Día 27 - Sopa de Cocido Cocido Madrileño Completo (Garbanzos, carne, chorizo, patata y zanahoria) Yogur y pan Lípidos: 654      Lípidos: 31 Hcarbono: 33      Proteínas: 60	- Día 28 - Arroz con verduras y pollo (arroz, guisantes, zanahoria, judía verde y pollo) Filete de lenguado rebozado casero con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 737      Lípidos: 32 Proteínas: 27      Hcarbono: 87	- Día 29 - Coditos con salsa de tomate y atún Tortilla francesa con jamón y lechuga Fruta y pan Calorías: 804      Lípidos: 45 Proteínas: 30      Hcarbono: 74	- Día 30 - Puré de puerro y zanahoria Ragout de pavo estofado con jardinera de verduras y patatas Yogur y pan Calorías: 557      Lípidos: 43 Proteínas: 29      Hcarbono: 59

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)