

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED
OCTUBRE 2010



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				- Día 1 - Crema de verduras frescas Filete de pollo con patatas Fruta y pan Calorías: 655 Lípidos: 31 Proteínas: 37 Hcarbono: 59
- Día 4 - Arroz blanco con salsa de tomate Filete De panga con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Kcalorías:689 Lípidos:30 Proteínas: 26 Hcarbono:87	- Día 5 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan Kcalorías:670 Lípidos:34 Proteínas: 35 Hcarbono:87	- Día 6 - Puré de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa de limón con patatas Yogur y pan Kcalorías: 587 Lípidos: 39 Proteínas: 34 Hcarbono: 54	- Día 7 - Macarrones con tomate y queso Lenguado en salsa con lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías:621 Lípidos: 25 Proteínas: 22 Hcarbono: 86	- Día 8 - Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas en dado Flan y pan Kcalorías: 639 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 68
- Día 11 - NO LECTIVO	- Día 12 - FESTIVO	- Día 13 - Paella valenciana Filete de merluza con lechuga y tomate Fruta, leche y pan Kcalorías:624 Lípidos:31 Proteínas: 27 Hcarbono:57	- Día 14 - Judías blancas estofadas con verduras Tortilla con queso y lechuga Fruta y pan Kcalorías:656 Lípidos:35 Proteínas: 32 Hcarbono:99	- Día 15 - Judías Verdes rehogadas con patatas Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcalorías:699 Lípidos:35 Proteínas: 26 Hcarbono:71
- Día 18 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Kcalorías:670 Lípidos:34 Proteínas: 35 Hcarbono:87	- Día 19 - Arroz tres delicias Varitas de pescado con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Kcalorías:641 Lípidos:29 Proteínas: 25 Hcarbono:54	- Día 20 - Sopa de Cocido Cocido madrileño Completo Natillas y pan Calorías: 655 Lípidos: 31 Proteínas: 37 Hcarbono: 59	- Día 21 - Coditos con salsa de tomate y atún Filete de panga con lechuga y maíz Fruta, leche y pan Yogur y pan Calorías: 584 Lípidos: 25 Proteínas: 22 Hcarbono: 86	- Día 22 - Crema de espinacas Pollo asado en su jugo con patatas Yogur y pan Kcalorías: 587 Lípidos: 39 Proteínas: 34 Hcarbono: 54
- Día 25 - Arroz con verduras Filete de lenguado rebozado casero con lechuga Fruta, leche y pan Kcalorías:653 Lípidos:32 Proteínas: 21 Hcarbono:85	- Día 26 - Crema de legumbres Cinta de lomo adobada en su jugo con patatas cuadro Yogur y pan Kcalorías: 624 Lípidos: 31 Proteínas: 27 Hcarbono: 57	- Día 27 - Espaguetis con salsa de tomate y queso rallado Tortilla de jamón con ensalada de lechuga Fruta y pan Calorías: 754 Lípidos: 42 Proteínas: 30 Hcarbono: 75	- Día 28 - Sopa de estrellas Muslitos de pollo al ajillo con patatas Flan y pan Calorías: 597 Lípidos: 32 Proteínas: 17 Hcarbono: 62	- Día 29 - Judías pintas estofadas con verduras San Marino de pescado (pescado, york y queso) con lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 767 Lípidos: 37 Proteínas: 33 Hcarbono: 98

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 OFRECERA UNA OPCIÓN DE VERDURAS

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