

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED NOVIEMBRE 2009

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Día 2 - Arroz blanco con tomate Hamburguesa de pescado con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 737 Lípidos: 32 Proteínas: 27 Hcarbono: 87	- Día 3 - Lentejas estofadas con chorizo Salchichas de pavo en salsa con patatas Yogur y pan Calorías: 777 Lípidos: 26 Proteínas: 39 Hcarbono: 73	- Día 4 - Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha con patatas Fruta y pan Calorías: 689 Lípidos: 33 Proteínas: 25 Hcarbono: 85	- Día 5 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan Lípidos: 654 Lípidos: 31 Hcarbono: 33 Proteínas: 60	- Día 6 - Macarrones con salsa de tomate y queso rallado Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 639 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 68
- Día 9 - Puré de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta y pan Calorías: 737 Lípidos: 32 Proteínas: 27 Hcarbono: 87	- Día 10 - Sopa de lluvia Muslitos de pollo en salsa con jardinera de verduras Yogur y pan Calorías: 578 Lípidos: 48 Proteínas: 16 Hcarbono: 60	- Día 11 - Lentejas estofadas con chorizo Lomitos de ventresca con ensalada con lechuga y tomate Fruta, leche y pan Calorías: 776 Lípidos: 38 Proteínas: 34 Hcarbono: 99	- Día 12 - Arroz con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Calorías: 717 Lípidos: 41 Proteínas: 26 Proteínas: 67	- Día 13 - Patatas guisadas a la marinera Tortilla francesa con jamón de york y lechuga Natillas y pan Calorías: 741 Lípidos: 28 Proteínas: 19 Hcarbono: 83
- Día 16 - Coditos con salsa de tomate y bacón Filete de lenguado con lechuga y aceitunas Fruta, leche y pan Calorías: 721 Lípidos: 35 Proteínas: 22 Hcarbono: 77	- Día 17 - Crema de calabacín Filete de ternera con patatas Yogur y pan Calorías: 673 Lípidos: 34 Proteínas: 29 Hcarbono: 64	- Día 18 - Sopa de Cocido Cocido Madrileño completo (garbanzos, carne y verduras) Fruta y pan Lípidos: 654 Lípidos: 31 Hcarbono: 33 Proteínas: 60	- Día 19 - Arroz tres delicias (arroz, guisantes, tortilla, york y zanahoria) Filete de merluza empanado con ensalada de lechuga Fruta, leche y pan Calorías: 710 Lípidos: 30 Proteínas: 27 Hcarbono: 87	- Día 20 - Judías blancas estofadas con chorizo Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Calorías: 776 Lípidos: 38 Proteínas: 34 Hcarbono: 99
- Día 23 - Puré de verduras naturales Hamburguesa de ternera con patatas Fruta y pan Calorías: 639 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 68	- Día 24 - Arroz blanco con tomate Merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 737 Lípidos: 32 Proteínas: 27 Hcarbono: 87	- Día 25 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y tomate Yogur y pan Calorías: 840 Lípidos: 44 Proteínas: 35 Hcarbono: 87	- Día 26 - Sopa de estrellas Pollo Asado en su jugo con patatas Fruta y pan Calorías: 545 Lípidos: 23 Proteínas: 24 Hcarbono: 61	- Día 27 - Espirales con salsa de tomate y queso rallado Filete de lenguado rebozado casero con lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 721 Lípidos: 35 Proteínas: 22 Hcarbono: 77
- Día 30 - Sopa de lluvia Cinta de lomo a la plancha con patatas Gelatina de frutas y pan Calorías: 687 Lípidos: 39 Proteínas: 34 Hcarbono: 54				

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

DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

Este menú ha sido elaborado y valorado por nuestro departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria (R.S. 2600008288M/ ISO 9001:2000 N° EC-2930/07)