

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Día 1 - FESTIVO	- Día 2 - Macarrones con salsa de tomate, champiñón y gambas Filete de pescado a la gallega con patatas en cachelo Fruta, leche y pan Kcalorías:699 Lípidos:35 Proteínas: 26 Hcarbono:71	- Día 3 - Garbanzos estofados con verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcalorías:613 Lípidos:30 Proteínas: 28 Hcarbono:89	- Día 4 - Puré de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera a la jardinera con daditos de patata Fruta y pan Kcalorías:629 Lípidos:35 Proteínas: 23 Hcarbono:68	- Día 5 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y tomate Pettit ,suisse y pan Kcalorías:670 Lípidos:34 Proteínas: 35 Hcarbono: 87
- Día 8 - Arroz con pollo y verduras Filete de lenguado en salsa con verduritas en jardinera Fruta, leche y pan Kcalorías:719 Lípidos: 30 Proteínas: 26 Hcarbono: 87	- Comunidad de Madrid - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Rosquilla y pan Kcalorías:676 Lípidos:31 Proteínas: 37 Hcarbono:59	- Día 10 - Judías verdes rehogadas con zanahoria baby Pollo Asado en su Jugo patatas Yogur y pan Kcalorías:587 Lípidos:39 Proteínas: 34 Hcarbono:54	- Día 11 - Alubias Blancas estofadas con verduras Filete de merluza empanado con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Kcalorías:656 Lípidos:35 Proteínas: 32 Hcarbono:99	- Día 12 - Coditos con salsa de tomate y atún Hamburguesa de ternera al horno con jardinera de verduras y patatas dado Natillas y pan Kcalorías: 679 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 68
- Día 15 - Arroz a la milanesa (arroz, york, champiñón y queso rallado) San Marino de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Kcalorías:722 Lípidos: 32 Proteínas: 27 Hcarbono: 85	- Día 16 - Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pavo en salsa con patatas dado Yogur y pan KCalorías: 639 Lípidos: 36 Proteínas: 26 Hcarbono: 68	- Día 17 - Espaguetis a la boloñesa Tortilla francesa con queso y lechuga y aceitunas Fruta y pan Kcalorías:754 Lípidos:42 Proteínas: 30 Hcarbono:75	- Día 18 - Puré de calabaza Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas Flan y pan Kcalorías:596 Lípidos:40 Proteínas: 36 Hcarbono:59	- Día 19 - Patatas guisadas con magro adobado Filete de panga con lechuga y tomate Fruta, leche y pan Kcalorías:677 Lípidos:38 Proteínas: 35 Hcarbono: 70
- Día 22 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcalorías:670 Lípidos:34 Proteínas: 35 Hcarbono: 87	- Día 23 - Crema de verduras frescas Lomo adobado en su jugo con patatas dado Yogur y pan Kcalorías:624 Lípidos:31 Proteínas: 27 Hcarbono:57	- Día 24 - Arroz blanco con salsa de tomate Lomitos de ventresca con lechuga y maíz Fruta, leche y pan Kcalorías:689 Lípidos:30 Proteínas: 26 Hcarbono:87	- Día 25 - Sopa de cocido Filete de ternera con patatas Yogur y pan Kcalorías:655 Lípidos:31 Proteínas: 37 Hcarbono:59	- Día 26 - Macarrones con salsa de tomate y queso rallado Lenguado en salsa con jardinera de verduras Fruta, leche y pan Kcalorías:584 Lípidos:25 Proteínas: 22 Hcarbono:85
- Día 29 - Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria, tortilla, york) San Jacobo con ensalada de lechuga Yogur y pan Kcalorías:731 Lípidos: 35 Proteínas: 28 Hcarbono: 80	- Día 30 - Sopa de lluvia Albóndigas de ternera en salsa con jardinera de verduras y patatas Fruta y pan Kcalorías:639 Lípidos:36 Proteínas: 26 Hcarbono:68			

Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria de Enasui (R.S. 260008288M/ 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