

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		- Día 1 - Judías pintas estofadas con verduras y chorizo Lomitos de ventresca con lechuga y maiz Fruta, leche y pan Kcalorías:656 Lípidos:35 Proteínas: 32 Hcarbono:99	- Día 2 - Crema de Calabacín Muslitos de pollo al chilindrón (con salsa de tomate y verduras) y patatas Copa de Chocolate y Pan Kcalorías: 610 Lípidos: 39 Proteínas: 34 Hcarbono: 54	- Día 3 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con jamón de york y ensalada de lechuga Fruta y pan kcalorías::716 Lípidos: 37 Proteínas: 33 Hcarbono: 68
- Día 6 - FESTIVO	- Día 7 - NO LECTIVO	- Día 8 - FESTIVO	- Día 9 - Arroz blanco con tomate Hamburguesa de pescado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Kcalorías:719 Lípidos:30 Proteínas: 22 Hcarbono:87	- Día 10 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Natillas y pan Kcalorías:676 Lípidos:31 Proteínas: 37 Hcarbono:59
- Día 13 - Judías verdes rehogadas con jamón y huevo duro Albóndigas de ternera en salsa con daditos de patatas Fruta y pan Kcalorías:639 Lípidos:36 Proteínas: 26 Hcarbono:68	- Día 14 - Lentejas estofadas con verduras Filete de panga con ensalada de lechuga y maiz Fruta, leche y pan kcalorías:716 Lípidos: 37 Proteínas: 33 Hcarbono: 68	- Día 15 - Macarrones con tomate y queso rallado Lomo adobado con jardinera de verduras Yogur y pan kcalorías:689 Lípidos:33 Proteínas: 25 Hcarbono:85	- Día 16 - Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcalorías:613 Lípidos:30 Proteínas: 28 Hcarbono:89	- Día 17 - Sopa de picadillo (pasta, huevo, york) Pollo Asado en si jugo con patatas Yogur y pan Kcalorías:578 Lípidos: 31 Proteínas: 16 Hcarbono: 60
- Día 20 - Patatas guisadas con costillas Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche y pan kcalorías 785 Lípidos: 37 Proteínas: 35 Hcarbono: 98	- Día 21 - Lentejas estofadas con verduras Filete de ternera con patatas Fruta y pan Kcalorías:655 Lípidos:34 Proteínas: 33 Hcarbono:98	- Menú Especial Navidad - Sopa de estrellas Pizza Italiana Dulces navideños Kcalorías: 886 Lípidos: 45 Proteínas: 26 Hcarbono: 67	- Día 23 - Macarrones con salsa de tomate Filete de pollo con lechuga Yogur y pan kcalorías:597 Lípidos: 32 Proteínas: 17 Hcarbono: 62	- Día 24 - VACACIONES DE NAVIDAD

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 OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

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