



# Colegio Corazón Inmaculado

## Menú - Febrero de 2010

LUNES 1				MARTES 2				MIÉRCOLES 3				JUEVES 4				VIERNES 5			
Coditos gratinados Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de patatas chips Fruta				Lentejas con chorizo Lenguado rebozado Guarnición de lechuga Yogur				Arroz con tomate Albóndigas caseras Guarnición de patata dado Fruta				Patatas riojana Tortilla francesa Guarnición de jamón york Fruta				Crema de verduras Filete de pollo empanado Guarnición de ensalada Natillas			
Kcal.: 748,1	Prótidos: 35,013	Glúcidos: 88,98	Lípidos: 64,279	Kcal.: 614,65	Prótidos: 32,4355	Glúcidos: 19,345	Lípidos: 11,8775	Kcal.: 514,5	Prótidos: 17,691	Glúcidos: 84,729	Lípidos: 32,445	Kcal.: 612,31	Prótidos: 18,0215	Glúcidos: 66,388	Lípidos: 40,15	Kcal.: 507,5	Prótidos: 13,76	Glúcidos: 100,532	Lípidos: 8,392
LUNES 8				MARTES 9				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Tallarines con chorizo Escalopines de ternera Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de fideos Pollo asado Guarnición de puré de patatas Yogur				Paella mixta Merluza a la romana Guarnición de ensalada Fruta				Judías pintas Filete ruso Guarnición de patatas fritas Fruta				Crema de calabacín Huevos fritos con salchichas Guarnición de ensalada Natillas			
Kcal.: 785,1	Prótidos: 37,496	Glúcidos: 49,048	Lípidos: 7,027	Kcal.: 617,75	Prótidos: 22,9425	Glúcidos: 30,21	Lípidos: 12,2125	Kcal.: 696	Prótidos: 35,621	Glúcidos: 54,706	Lípidos: 20,504	Kcal.: 784,66	Prótidos: 28,885	Glúcidos: 83,736	Lípidos: 73,555	Kcal.: 701,1	Prótidos: 15,864	Glúcidos: 111,298	Lípidos: 27,87
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Arroz con tomate Tortilla francesa Guarnición de jamón york Fruta				Sopa de estrellas Filete de pollo en salsa Guarnición de patatas chips Yogur				Garbanzos catalana Empanadillas de atún Guarnición de lechuga Fruta				Crema de verduras Ragout de ternera Guarnición de patata dado Fruta				Macarrones tres quesos Palitos de merluza Guarnición de ensalada Natillas			
Kcal.: 549,9	Prótidos: 24,975	Glúcidos: 57,189	Lípidos: 32,859	Kcal.: 623,73	Prótidos: 32,0315	Glúcidos: 54,075	Lípidos: 51,8285	Kcal.: 611,52	Prótidos: 17,495	Glúcidos: 81,831	Lípidos: 25,867	Kcal.: 661,5	Prótidos: 21,561	Glúcidos: 55,809	Lípidos: 15,735	Kcal.: 973,5	Prótidos: 43,204	Glúcidos: 154,898	Lípidos: 34,961
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
Tallarines napolitana Salchichas a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Patatas con carne Muslo de pollo asado Guarnición de patatas chips Yogur				Sopa de fideos Filete ruso a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Arroz milanesa Lenguado rebozado Guarnición de ensalada Fruta				Lentejas estofadas Tortilla española Guarnición de tomate Natillas			
Kcal.: 697,36	Prótidos: 37,059	Glúcidos: 74,864	Lípidos: 29,739	Kcal.: 660,65	Prótidos: 18,9625	Glúcidos: 23,57	Lípidos: 66,9125	Kcal.: 596	Prótidos: 52,493	Glúcidos: 51,349	Lípidos: 19,18	Kcal.: 553,6	Prótidos: 20,291	Glúcidos: 70,534	Lípidos: 23,873	Kcal.: 821,5	Prótidos: 18,215	Glúcidos: 133,788	Lípidos: 18,174