



Colegio Corazón Inmaculado

Menú - Noviembre de 2009

LUNES 2				MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
Arroz con tomate Merluza a la romana Guarnición de lechuga Fruta				Patatas con carne Pollo asado Guarnición de puré de patatas Yogur				Garbanzos guisados Filete ruso Guarnición de patata dado Fruta				Espagueti carbonara Huevos fritos con jamón Fruta				puré de calabacín Escalope de cerdo Guarnición de lechuga Natillas			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
597	38,125	71,415	23,78	443,25	39,1475	38,175	17,6875	547,1	32,225	85,212	10,684	714,1	21,089	67,866	41,085	610,76	16,76	119,37	9,292
LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Día Festivo La Almudena				Paella mixta Lenguado rebozado Guarnición de zanahoria rallada Yogur				Sopa de cocido Albóndigas caseras Guarnición de patata dado Fruta				Judías blancas Tortilla de jamón york Guarnición de tomate Fruta				Puré de patata y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de tomate Natillas			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
539,2	32,28	54,57	21,41	630,6	17,31	72,34	31,97	657,9	28,499	57,7	36,382	692,9	18,248	111,611	18,107				
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Coditos gratinados Salchichas Guarnición de puré de patatas Fruta				Lentejas caseras Merluza en salsa Guarnición de lechuga Yogur				Arroz con tomate Estofado de ternera Guarnición de menestra de verduras Fruta				Patatas con carne Delicias de merluza Fruta				puré de verduras Tortilla de patatas Guarnición de lechuga Natillas			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
604,5	22,902	59,1	32,065	784,59	36,3125	64,465	41,2635	657,4	30,015	66,915	33,705	769,58	27,795	81,7	35,991	697,5	22,785	96,805	25,815
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Tallarines con tomate Croquetas de jamón serrano Guarnición de zanahoria baby Fruta				Menestra de verduras Muslo de pollo asado Guarnición de patata dado Yogur				Judías pintas Lenguado rebozado Guarnición de ensalada Fruta				Arroz con tomate Huevos fritos con jamón Fruta				puré de zanahorias Pizza Italiana Natillas			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
673,5	23,567	121,73	9,58	406,75	28,7325	27,675	18,1925	653,26	33,715	69,68	27,811	806,8	27,307	71,518	49,47	896	24,67	159,285	19,945
LUNES 30																			
Sopa de verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de patatas chips Fruta																			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:																
649,5	50,182	66,45	24,525																