



Colegio Corazón Inmaculado

Menú - Septiembre de 2010

LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Lentejas caseras Empanadillas Guarnición de ensalada Fruta				Puré de verduras Huevos fritos Guarnición de patatas fritas Yogur				Arroz con pollo Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Patatas con magro Panga a la romana Guarnición de ensalada de lechuga Fruta				Macarrones con tomate Filete de pollo a la plancha Guarnición de ensalada Yogur			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
695,352	21,016	91,374	28,016	650,35	22,9015	41,466	74,8425	654,042	30,536	75,324	27,667	615,02	21,766	66,778	29,591	600,652	34,0935	53,849	22,0525
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Coditos con tomate Filete de ternera en salsa Guarnición de patatas chips Fruta				Puré de verduras Panga al limón Guarnición de verduras Yogur				Garbanzos rehogados Tortilla francesa Guarnición de jamón york Fruta				Sopa de estrellas Pollo asado Guarnición de champiñones Fruta				Arroz con magro Calamares a la andaluza Guarnición de ensalada Yogur			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
763,2	35,22	108,91	47,865	534,52	34,645	37,79	28,075	661,6	30,985	54,76	30,84	520,5	25,715	88,42	15,03	704,192	35,9785	49,279	41,0445
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Macarrones con tomate Salchichas Guarnición de puré de patatas Fruta				Judías blancas Tortilla española Guarnición de ensalada Yogur				Paella mixta Panga a la romana Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de fideos Albóndigas de ternera Guarnición de patatas fritas Fruta							
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:				
611,4	23,402	56,441	33,619	636,152	24,3585	54,607	27,7465	623,402	44,421	72,719	22,245	683,4	43,78	62,235	102,595				