



Ntra. Sra. De la Merced

Octubre 2017

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 861 HC 103 Lip 35 Pro 37

1° Lentejas con chorizo

2° Salchichas al horno con ketchup

Postre Fruta Pan

9 Kcal 850 HC 124 Lip 32 Pro 24

1° Tallarines con tomate

2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Fruta Pan

16 Kcal 705 HC 79 Lip 31 Pro 30

1° Sopa de lluvia

2° Merluza a la romana con ensalada de maíz

Postre Yogur Pan

23 Kcal 860 HC 110 Lip 40 Pro 19

1° Puré de verduras

2° Empanadillas de atún con lechuga

Postre Fruta Pan

30 Kcal 897 HC 112 Lip 35 Pro 39

1° Espaguetis con tomate

2° Bacalao rebozado con mahonesa

Postre Fruta Pan

3 Kcal 866 HC 133 Lip 22 Pro 41

1° Arroz con tomate

2° Albóndigas con champiñones

Postre Yogur Pan

10 Kcal 880 HC 105 Lip 30 Pro 51

1° Alubias blancas con verduras

2° Hamburguesas de ternera con champiñones

Postre Yogur bebible Pan

17 Kcal 757 HC 92 Lip 34 Pro 23

1° Crema de calabacín

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

24 Kcal 789 HC 114 Lip 21 Pro 41

1° Macarrones con tomate

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Natillas chocolate Pan

31 Kcal 827 HC 79 Lip 36 Pro 47

1° Ensalada campera/Puré de verduras

2° Guisado de ternera a la jardinera/Albóndigas

Postre Yogur Pan

4 Kcal 739 HC 86 Lip 34 Pro 22

1° Sopa de fideo

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

11 Kcal 876 HC 89 Lip 35 Pro 45

1° Crema de espinacas

2° Muslo de pollo asado con chips

Postre Fruta Pan

18 Kcal 854 HC 134 Lip 24 Pro 34

1° Arroz con tomate

2° Albóndigas de ternera con champiñones

Postre Yogur Pan

25 Kcal 774 HC 103 Lip 35 Pro 16

1° Lentejas con chorizo

2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Fruta Pan

5 Kcal 790 HC 84 Lip 34 Pro 39

1° Puré de verduras

2° Escalope de ternera con pimientos/Pechugas de pollo

Postre Yogur Pan

12

FIESTA

19 Kcal 753 HC 114 Lip 19 Pro 37

1° Espaguetis con tomate

2° Pechuga de pollo empanada con zanahoria y calabacín

Postre Fruta Pan

26 Kcal 758 HC 83 Lip 32 Pro 37

1° Crema de porrusalda

2° Escalope de ternera con champiñones/Pechugas de pollo

Postre Fruta Pan

6 Kcal 855 HC 104 Lip 29 Pro 49

1° Garbanzos con chorizo

2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

13

PUENTE

20 Kcal 925 HC 104 Lip 40 Pro 42

1° Garbanzos con chorizo

2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre Fruta Pan

27 Kcal 895 HC 112 Lip 33 Pro 38

1° Alubias rojas con zanahoria

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan