



Colegio N. S. de la MERCED

Enero 2018
Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

8 Kcal 774 Glú 89 Líp 33 Pro 36

9 Kcal 849 Glú 106 Líp 28 Pro 46

10 Kcal 830 Glú 129 Líp 19 Pro 42

11 Kcal 893 Glú 104 Líp 33 Pro 39

12 Kcal 758 Glú 83 Líp 31 Pro 36

1° Puré de verduras

1° Alubias blancas con chorizo

1° Paella

1° Garbanzos con chorizo

1° Crema de espinacas

2° San jacobito con lechuga

2° Merluza a la riojana

2° Albóndigas con tomate

2° Tortilla de patata con ensalada

2° Escalope de ternera con champiñones/ Lomo

Postre Fruta Pan

Postre Yogur Pan

Postre Fruta Pan

Postre Yogur Pan

Postre Fruta Pan

15 Kcal 675 Glú 76 Líp 25 Pro 39

16 Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45

17 Kcal 793 Glú 89 Líp 24 Pro 48

18 Kcal 751 Glú 83 Líp 38 Pro 22

19 Kcal 767 Glú 103 Líp 26 Pro 35

1° Sopa de fideo

1° Arroz con tomate

1° Alubias rojas con zanahoria

1° Puré de verduras

1° Patatas a la riojana

2° Pechuga de pollo empanada con lechuga

2° Guisado de ternera a la jardinera/Albóndigas

2° Merluza a la romana con ensalada

2° Salchichas al horno con ketchup

2° Bacalao rebozado con pisto

Postre Fruta Pan

Postre Fruta Pan

Postre Yogur Pan

Postre Fruta Pan

Postre Natillas Pan

22 Kcal 918 Glú 124 Líp 35 Pro 33

23 Kcal 881 Glú 112 Líp 36 Pro 32

24 Kcal 776 Glú 92 Líp 36 Pro 25

25 Kcal 846 Glú 101 Líp 27 Pro 45

26 Kcal 858 Glú 83 Líp 35 Pro 43

1° Lentejas con puerros

1° Espaguetis con tomate

1° Crema de zanahoria

1° Garbanzos con chorizo

1° Sopa de lluvia

2° Empanadillas de atún con ensalada

2° Merluza a la romana con mahonesa

2° Tortilla de patata con lechuga

2° Hamburguesas de ternera con pimientos

2° Muslo de pollo asado con chips

Postre Yogur Pan

Postre Fruta Pan

Postre Yogur bebibible Pan

Postre Fruta Pan

Postre Fruta Pan

29

30 Kcal 700 Glú 73 Líp 29 Pro 58

31 Kcal 833 Glú 130 Líp 21 Pro 39

FIESTA

1° Puré de verduras

1° Arroz con tomate

2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

2° Albóndigas a la la jardinera

Postre Yogur Pan

Postre Fruta Pan