



COLEGIO LA INMACULADA

Menú Escolar Enero 2015

<u>Lunes 5</u>		<u>Martes 6</u>		<u>Miércoles 7</u>		<u>Jueves 8</u>		<u>Viernes 9</u>	
Vacaciones		Reyes Magos		Vacaciones		Verdura de temporada Albóndigas en salsa de tomate Fruta, pan y agua		Espaguetis Sajonia a la plancha ensalada Fruta, pan y agua	
KCal:	Lip.:	KCal:	Lip.:	KCal:	Lip.:	KCal: 659	Lip.: 23,7	KCal: 738	Lip.: 22,2
Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.: 19,0	H.car.: 95	Prot.: 21,6	H.car.: 110,2
<u>Lunes 12</u>		<u>Martes 13</u>		<u>Miércoles 14</u>		<u>Jueves 15</u>		<u>Viernes 16</u>	
Arroz blanco con tomate delicias de pescado con ensalada Fruta, pan y agua		Garbanzos con chorizo Tortilla de jamón york con ensalada Fruta, pan y agua		Pasta con tomate,y queso Cinta de lomo,ensalada Lácteo, pan y agua		Verdura del tiempo San Jacobo con lechuga Fruta, pan y agua		Sopa de cocido Jamoncitos de pollo con tomate y patatas dado. Fruta, pan y agua	
KCal: 728	Lip.: 22,6	KCal: 752	Lip.: 37,9	KCal: 688	Lip.: 22,5	KCal: 703	Lip.: 25,8	KCal: 635	Lip.: 18,1
Prot.: 24,4	H.car.: 107	Prot.: 38,3	H.car.: 75	Prot.: 34,2	H.car.: 117	Prot.: 34,1	H.car.: 83	Prot.: 35,1	H.car.: 83
<u>Lunes 19</u>		<u>Martes 20</u>		<u>Miércoles 21</u>		<u>Jueves 22</u>		<u>Viernes 23</u>	
Judías verdes con patatas Lomo de cerdo con ensalada Lácteo, pan y agua		Lentejas con verduras Merluza con ensalada Fruta, pan y agua		Sopa de cocido con estrellas Pavo en salsa ,con patatas Fruta, pan y agua		Pasta con tomate Croquetas, y rabas Fruta, pan y agua		Arroz tres delicias Pechuga de pollo.ensalada fri Fruta, pan y agua	
KCal: 721	Lip.: 21,9	KCal: 659	Lip.: 23,7	KCal: 532	Lip.: 18,7	KCal: 665	Lip.: 22,0	KCal: 688	Lip.: 22,5
Prot.: 45,2	H.car.: 98	Prot.: 19	H.car.: 95	Prot.: 14,6	H.car.: 75	Prot.: 48	H.car.: 79	Prot.: 34,2	H.car.: 117
<u>Lunes 26</u>		<u>Martes 27</u>		<u>Miércoles 28</u>		<u>Jueves 29</u>		<u>Viernes 30</u>	
Arroz a la cubana Salchihnas de pollo,ensalada Fruta, pan y agua		Verdura del tiempo Pollo asado con patatas fritas Fruta, pan y agua		Lentejas con verduras Tortilla con loncha de queso Fruta, pan y agua		Sopa de cocido Lomo con patatas fritas Fruta, pan y agua		Patatas a la riojana Pescado con ensalada Lácteo, pan y agua	
KCal: 764	Lip.: 27,5	KCal: 659	Lip.: 23,1	KCal: 658	Lip.: 19,3	KCal: 692	Lip.: 19,8	KCal: 721	Lip.: 21,9
Prot.: 26	H.car.: 120	Prot.: 40,8	Hcar.: 80	Prot.: 32,5	H.car.: 83	Prot.: 26,4	H.car.: 102	Prot.: 45,2	H.car.: 98

Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almibar

Los valores nutricionales indicados son aproximados y varían dependiendo de la edad de los alumnos/as

SIRA TELMO HUISO
N.º Cdt. 440737