



COLEGIO LA INMACULADA ALCAÑIZ
MENÚ DE OCTUBRE

						Jueves 1 Sopa de cocido Lomo con patatas fritas Fruta, pan y agua		Viernes 2 Patatas guisadas con carne Rodaja de merluza con ensalada Lácteo, pan y agua	
KCal.: 692		Lip.: 19,8		KCal.: 721		Lip.: 21,9			
Prot.: 26,4		H.car.: 102		Prot.: 45,2		H.car.: 98			
Lunes 5 Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla española con lechuga Fruta, pan y agua		Martes 6 Judías verdes salteadas Albóndigas a la jardinera Fruta, pan y agua		Miércoles 7 Arroz con tomate Pollo al horno Lácteo, pan y agua		Jueves 8 Fideua a la cazuela Sanjacobo con ensalada Fruta, pan y agua		Viernes 9 Patatas guisadas Merluza a la romana con ensalada Fruta, pan y agua	
KCal.: 765		Lip.: 27,6		KCal.: 617		Lip.: 23,5		KCal.: 664	
Prot.: 31,2		H.car.: 97		Prot.: 29,8		H.car.: 71,5		Lip.: 16,4	
				Prot.: 31,1		H.car.: 97,9		KCal.: 697	
								Lip.: 24,5	
								Prot.: 15,6	
								H.car.: 103	
								KCal.: 504	
								Lip.: 14,24	
								Prot.: 20,7	
								H.car.: 73,3	
Lunes 12 EL PILAR		Martes 13 Lentejas con jamón Contramuslos de pollo al ajillo		Miércoles 14 Espirales gratinadas Lomo a la cazadora en salsa de champiñón y zanahoria Lácteo, pan y agua		Jueves 15 Acelgas salteadas Tortilla francesa con ensalada Fruta, pan y agua		Viernes 16 Arroz con tomate Merluza con rodaja de tomate Fruta, pan y agua	
KCal.:		Lip.:		KCal.: 640		Lip.: 35		KCal.: 605	
Prot.:		H.car.:		Prot.: 20,8		H.car.: 72		Lip.: 13	
				Prot.: 35,5		H.car.: 87		KCal.: 515	
								Lip.: 16,4	
								Prot.: 25,2	
								H.car.: 79	
								KCal.: 645	
								Lip.: 31	
								Prot.: 11,9	
								H.car.: 104	
Lunes 19 Espaguetis a la boloñesa Merluza en salsa Fruta, pan y agua		Martes 20 Judías pintas con panceta Tortilla con jamón York y ensalada Lácteo, pan y agua		Miércoles 21 Patatas en salsa verde Pechuga de pollo empanada con lechuga Fruta, pan y agua		Jueves 22 Guiso de arroz Lomo con lechuga Fruta, pan y agua		Viernes 23 Sopa de cocido Canelones Fruta, pan y agua	
KCal.: 761		Lip.: 19		KCal.: 698		Lip.: 19,3		KCal.: 725	
Prot.: 34,6		H.car.: 110		Prot.: 32,4		H.car.: 98		Lip.: 27,4	
				Prot.: 29,1		H.car.: 91		KCal.: 680	
								Lip.: 14,9	
								Prot.: 38	
								H.car.: 98	
								KCal.: 681	
								Lip.: 30	
								Prot.: 27	
								H.car.: 93	
Lunes 26 Paella mixta Lacón a la gallega con patatas fritas Fruta, pan y agua		Martes 27 Acelgas gratinadas Merluza a la romana con ensalada tropical Fruta, pan y agua		Miércoles 28 Patatas a la marinera Tortilla con loncha de queso y ensalada Fruta, pan y agua		Jueves 29 Lentejas con jamón Contramuslos de pollo al ajillo Lácteo, pan y agua		Viernes 30 Pasta a la carbonara Salchichas con rodaja de tomate Fruta, pan y agua	
KCal.: 752		Lip.: 32		KCal.: 635		Lip.: 34		KCal.: 640	
Prot.: 33		H.car.: 84		Prot.: 27		H.car.: 60		Lip.: 35	
				Prot.: 22		H.car.: 85		Prot.: 20,8	
								H.car.: 72	
								KCal.: 688	
								Lip.: 23,5	
								Prot.: 32,6	
								H.car.: 117	