

## MENÚ DE COMEDOR ENERO 2019 COLEGIO LA INMACULADA, ALCAÑIZ



Lunes 0	Martes 0	Miércoles 0	Jueves 0	Viernes 0	Val. Nutricional (aprox.)
					Kcal. 655 Hidratos (g) 95,1 Lípido (g) 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 0	Martes 08	Miércoles 09	Jueves 10	Viernes 11	
	Macarrones con tomate Salchichas con lechuga Fruta/Pan	Judías verdes Tortilla a la francesa fruta/ pan	Sopa de cocido Merluza rebozada Lácteo/pan	Arroz con tomate Cinta de lomo Fruta /pan	Kcal. 655 Hidratos (g) 89,9 Lípido 23,7 Proteínas (g)20,5
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18	
Lentejas caseras Pavo guisado Fruta / pan	Judías verdes San Jacobo Fruta / Pan	Arroz 3 delicias merluza rebozada Fruta / pan	Espaguetis Albóndigas en salsa Fruta / pan	Sopa de cocido pechuga rebozada Lácteo /pan	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 21	
Patatas bravas Cinta de lomo Fruta / pan	Garbanzos con verduras Merluza en salsa Fruta / Pan	Puré de verduras San Jacobo Fruta / pan	Sopa de estrellas Hamburguesas Fruta / pan	Arroz con tomate Filete de pollo con patatas Fruta / pan	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes	

Lentejas estofadas Merluza en salsa Fruta/pan	Arroz con tomate Muslos de pollo Fruta/pan	Macarrones con tomate Tortilla con jamón york Fruta/pan	Macarrones con tomate Tortilla con jamón york Fruta/pan		Kcal. 661 Hidratos (g) 94,3 Lípido 22,7 Proteínas (g)19,8
---	--	---	---	--	--