



MENÚ DE COMEDOR SEPTIEMBRE /2019 COLEGIO LA INMACULADA, ALCAÑIZ



	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13	Val. Nutricional (aprox.)
Lunes 09			lentejas con verduras albóndigas salsa verde Fruta / pan	patatas con costilla tortilla, lechuga Lácteo / pan	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g) 21,8
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	
Verdura con patatas filete pescado con lechuga fruta / pan	Garbanzos pechuga rebozada lechuga Fiestas / pan	Fideos a la cazuela filete de jamón fresco con lechuga Fruta / pan	Arroz a la cubana croquetas de jamón ensalada Pan fruta	Sopa de cocido albóndigas en salsa Pan / Natillas caseras	Kcal. 661 Hidratos (g) 94,3 Lípido 22,7 Proteínas (g) 19,8
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	
lentejas estofadas filete de pescado lechuga Fruta / pan	verdura con patatas muslitos de pollo al horno en su jugo Fruta / Pan	Fideuá lomo con lechuga Fruta / pan	arroz con tomate ternera en salsa con verduras Fruta / Pan	Sopa de caldo filete de pechuga lechuga Fruta / pan	Kcal. 661 Hidratos (g) 94,3 Lípido 22,7 Proteínas (g) 19,8
Lunes 30	Martes	Miércoles	jueves	viernes	
Verdura con patatas lomo a la plancha lechuga Fruta / pan					Kcal. 661 Hidratos (g) 94,3 Lípido 22,7 Proteínas (g) 19,8

SIRA YEIMC HUESO
N.º Cpl. 4402379



MENÚ DE COMEDOR OCTUBRE /2019 COLEGIO LA INMACULADA, ALCAÑIZ



	Martes 01	Miércoles 02	Jueves 03	Viernes 04	Val. Nutricional (aprox.)
Lunes 00	espaguetis lomo a la plancha con lechuga Fruta / pan	Lentejas, Pescado en salsa Fruta / pan	arroz a la cubana , salchichas con tomate. Fruta del tiempo / pan	sopa de cocido albóndigas en salsa Lácteo yogurt / pan	Kcal. 655 Hidratos (g) 95,1 Lípido (g) 23 Proteínas (g) 21,8
Lunes 07	Martes 08	Miércoles 09	Jueves 10	Viernes 11	
verdura con patata. tortilla francesa con jamón york Fruta/ pan	arroz con tomate filete pescado con lechuga. Fruta Pan	sopa de cocido fideos ternera guisada (melosa) postre/ lácteo	espaguetis gratinados salchichas de pollo con tomate Fruta del tiempo / pan	NO LECTIVO	Kcal. 655 Hidratos (g) 89,9 Lípido 23,7 Proteínas (g) 20,5
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18	
NO LECTIVO	macarrones aliñados con queso tortilla francesa jamón york Fruta / Pan	verdura con patatas lomo a la plancha Fruta / pan	garbanzos con chorizo pavo guisado Fruta / pan	Sopa de cocido filete de pescado con lechuga Lácteo /pan	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g) 21,8
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25	
lentejas estofadas lomo de cerdo en salsa Fruta / pan	sopa de cocido, con fideos albóndigas, salsa verde Fruta / Pan	verdura con patatas salchichas con tomate Fruta / pan	arroz con tomate filete de pescado con ensalada Fruta/ pan	macarrones gratinados tortilla francesa con york lácteo	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g) 21,8
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31		
pasta gratinada pavo guisado Fruta / pan	verdura con patatas filete de pescado en salsa Fruta / Pan	lentejas con verduras albóndigas salsa verde Fruta / pan	Verdura, pechuga con lechuga y pan Fruta / pan		Kcal. 661 Hidratos (g) 94,3 Lípido 22,7 Proteínas (g) 19,8



MENÚ DE COMEDOR NOVIEMBRE 2019 COLEGIO LA INMACULADA, ALCAÑIZ



Lunes	Martes 0	Miércoles	Jueves 0	Viernes 01	Val. Nutricional (aprox.)
				DIA FESTIVO	Kcal. 655 Hidratos (g) 95,1 Lípido (g) 23 Proteínas (g) 21,8
Lunes 04	Martes 05	Miércoles 06	Jueves 07	Viernes 09	
arroz con tomate salchichas. yogurt/ pan	Crema de verduras. Pechuga, patatas Fruta/Pan	sopa de lluvia escalopar ternera fruta/ pan	Macarrones con queso pescado Fruta / pan	lentejas Tortillas Fruta/pan	Kcal. 655 Hidratos (g) 89,9 Lípido 23,7 Proteínas (g) 20,5
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	
Patatas bravas San Jacobo Fruta / pan	Verdura Filete de pechuga Fruta / Pan	Paella de pescado lomo adobado Fruta / pan	garbanzos pescado Fruta / pan	Sopa de letras hamburguesas Lácteo / pan	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g) 21,8
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22	
Espagueti salchichas con tomate Fruta / pan	Lentejas Pescado, Fruta / Pan	verdura croquetas Fruta / pan	Sopa de estrellitas Pollo al horno lácteo/ pan	Arroz con tomate Huevos fritos, chistorra Fruta / pan	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g) 21,8
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29	
Verdura Albóndigas Fruta / pan	Macarrones Tortilla Fruta / Pan	Arroz tres delicias Pescado en salsa Fruta / pan	Garbanzos Alitas de pollo Fruta / pan	Fideos cazuela Pechuga de pollo Fruta / pan	Kcal. 661 Hidratos (g) 94,3 Lípido 22,7 Proteínas (g) 19,8



MENÚ DE COMEDOR DICIEMBRE 2019 COLEGIO LA INMACULADA, ALCAÑIZ



									Val. Nutricional (aprox.)
Lunes 02	Martes 03	Miércoles 04	Jueves 05	Viernes 06					
Lentejas caseras Lomo a la plancha Fruta / pan	Verdura del tiempo. Pavo en salsa Fruta/Pan	Espagueti Hamburguesa fruta/ pan	Fideos a la cazuela Pechugas salsa tomate Fruta / pan	Fiesta					Kcal. 655 Hidratos (g) 95,1 Lípido (g) 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 09	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13					
FIESTA	Judías verdes Albóndigas en salsa Fruta / Pan	Arroz 3 delicias albóndigas Fruta / pan	Patatas riojanas Tortilla con lechuga Fruta / pan	Sopa de cocido lomo de cinta Lácteo /pan					Kcal. 655 Hidratos (g) 89,9 Lípido 23,7 Proteínas (g)20,5
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20					
Puré de verduras Huevos fritos y croquetas Fruta / pan	Macarrones con tomate Salchichas con lechuga Fruta / Pan	Sopa de cocido Pollo al horno Lácteo / pan	Lentejas caseras Pavo guisado Fruta / pan	Patatas bravas Pechuga en salsa Fruta / pan					Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27					
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD					Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 30	Martes 31	Miércoles	Jueves	Viernes					
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD					Kcal. 661 Hidratos (g) 94,3 Lípido 22,7 Proteínas (g)19,8

