



	MARTES 1				MIÉRCOLES 2				JUEVES 3				VIERNES 4						
	Arroz con tomate Huevos fritos con jamón Fruta				Canelones Lenguado al limón Guarnición de verduras Fruta				Judías blancas Salchichas frescas a la plancha Guarnición de ensalada Postre lácteo				Sopa de fideos Albóndigas de ternera Guarnición de patata dado Fruta						
	Kcal: 725,9	Prótido: 21,038	Glúcidos: 70,188	Lípidos: 44,551	Kcal: 613,45	Prótido: 23,596	Glúcidos: 86,876	Lípidos: 20,705	Kcal: 784,4	Prótido: 24,785	Glúcidos: 77,35	Lípidos: 56,856	Kcal: 607,5	Prótido: 44,975	Glúcidos: 58,755	Lípidos: 25,095			
LUNES 7	MARTES 8				MIÉRCOLES 9				JUEVES 10				VIERNES 11						
DIA DE LA CONSTITUCIÓN	DIA DE LA INMACULADA				Lentejas con chorizo Empanadillas y croquetas Guarnición de lechuga Fruta				Puré de verduras Ragout de ternera Guarnición de patata dado Postre lácteo				Patatas con carne Merluza a la romana Guarnición de ensalada Fruta						
	Kcal: 609,6	Prótido: 17,199	Glúcidos: 85,5	Lípidos: 25,305	Kcal: 522,9	Prótido: 24,339	Glúcidos: 91,182	Lípidos: 30,48	Kcal: 719,61	Prótido: 28,707	Glúcidos: 72,24	Lípidos: 37,323							
LUNES 14	MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18						
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de patatas fritas Yogur	Paella mixta Merluza empanada Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de fideos Filete de ternera en salsa Guarnición de verduras Fruta				Macarrones boloñesa Lenguado rebozado Guarnición de menestra de verduras Postre lácteo				Puré de calabacín Pollo asado Guarnición de patata dado Fruta						
Kcal: 562,25	Prótido: 53,2595	Glúcidos: 19,71	Lípidos: 37,4475	Kcal: 542,5	Prótido: 27,735	Glúcidos: 78,8	Lípidos: 22,2	Kcal: 514,6	Prótido: 19,331	Glúcidos: 99,051	Lípidos: 7,37	Kcal: 611,4	Prótido: 28,291	Glúcidos: 112,098	Lípidos: 22,15	Kcal: 678,3	Prótido: 27,909	Glúcidos: 112,167	Lípidos: 23,295
LUNES 21	<i>!Vacaciones de Navidad i</i>																		
Lentejas con arroz Filete ruso Guarnición de patatas fritas Postre dulce especial y coca-cola																			
Kcal: 662,5	Prótido: 44,56	Glúcidos: 91,1	Lípidos: 19,4																



Colegio B.V.M. - Irlandesas El Soto
Menú Celiaco - Diciembre de 2009



MARTES 1				MIÉRCOLES 2				JUEVES 3				VIERNES 4							
Arroz blanco Huevos fritos con jamón Fruta				Canelones Lenguado al limón Guarnición de verduras Fruta				Judías blancas viudas Salchichas frescas a la plancha Guarnición de ensalada Postre lácteo				Sopa de fideos Albóndigas de ternera Guarnición de patata dado Fruta							
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:				
619,1	18,001	72,321	36,435	613,45	23,596	86,876	20,705	695,2	23,66	74,275	40,105	607,5	44,975	58,755	25,095				
LUNES 7				MARTES 8				MIÉRCOLES 9				JUEVES 10				VIERNES 11			
DIA DE LA CONSTITUCIÓN				DIA DE LA INMACULADA				Lentejas viudas Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de lechuga Fruta				Puré de verduras Ragout de ternera Guarnición de patata dado Postre lácteo				Patatas con carne Merluza a la plancha Guarnición de ensalada Fruta			
								Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
								683,5	43,007	60,985	37,636	522,9	24,339	91,182	30,48	757,11	37,182	62,97	41,853
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18			
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de patatas fritas Yogur				Paella mixta Merluza a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de fideos Filete de ternera en salsa Guarnición de verduras Fruta				Macarrones con tomate Lenguado a la plancha Guarnición de ensalada Postre lácteo				Puré de calabacín Pollo asado Guarnición de patata dado Fruta			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
562,25	53,2595	19,71	37,4475	558,5	30,95	75,525	19,13	514,6	19,331	99,051	7,37	586,5	39,717	93,88	14,4	678,3	27,909	112,167	23,295
LUNES 21				<i>!Vacaciones de Navidad!</i>															
Lentejas con arroz Filete ruso Guarnición de patatas fritas Postre dulce especial y coca-cola																			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:																
662,5	44,56	91,1	19,4																