



LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
<i>! Vacaciones de Navidad i</i>																			
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Tallarines carbonara San Jacobo Guarnición de tomate fresco con orégano Yogur				Arroz con tomate Lenguado rebozado Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de fideos Albóndigas caseras Guarnición de patata dado Fruta				Judías pintas con arroz Tortilla de patatas Guarnición de ensalada Postre lácteo				Judías verdes con jamón Calamares Romana Guarnición de ensalada Fruta			
Kcal: 668,45	Prótidos: 24,1705	Glúcidos: 78,131	Lípidos: 31,1675	Kcal: 642	Prótidos: 36,575	Glúcidos: 100,635	Lípidos: 22,2	Kcal: 536,5	Prótidos: 13,78	Glúcidos: 107,51	Lípidos: 15,855	Kcal: 710,26	Prótidos: 20,765	Glúcidos: 78,435	Lípidos: 31,356	Kcal: 637,82	Prótidos: 24,948	Glúcidos: 71,314	Lípidos: 29,061
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Espaguetis con tomate Filete de ternera en salsa Guarnición de champiñones Yogur				Arroz tres delicias Merluza en salsa verde Guarnición de verduras Fruta				Sopa de menudillos Muslo de pollo asado Guarnición de patata dado Fruta				Puré de verduras Huevos fritos Guarnición de patatas fritas Fruta				Patatas guisadas Pizza Italiana Guarnición de ensalada Postre			
Kcal: 632,75	Prótidos: 65,6925	Glúcidos: 24,401	Lípidos: 37,0075	Kcal: 737,2	Prótidos: 35,03	Glúcidos: 105,64	Lípidos: 22,725	Kcal: 713,6	Prótidos: 25,86	Glúcidos: 71,435	Lípidos: 36,39	Kcal: 683,1	Prótidos: 15,573	Glúcidos: 67,212	Lípidos: 52,545	Kcal: 806,2	Prótidos: 39,974	Glúcidos: 110,061	Lípidos: 24,679
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
Lentejas con chorizo York Villaroy Guarnición de patatas chips Yogur				Paella mixta Mero rebozado Guarnición de zanahoria rallada Fruta				Coditos gratinados Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de patatas chips Fruta				Garbanzos guisados Filete ruso Guarnición de tomate frito Postre lácteo				<i>Día de la Enseñanza</i>			
Kcal: 620,85	Prótidos: 27,4705	Glúcidos: 38,96	Lípidos: 121,1775	Kcal: 580,3	Prótidos: 38,874	Glúcidos: 72,089	Lípidos: 18,68	Kcal: 790,7	Prótidos: 40,737	Glúcidos: 88,899	Lípidos: 76,345	Kcal: 409,5	Prótidos: 14,055	Glúcidos: 68,355	Lípidos: 12,36				



Colegio B.V.M. - Irlandesas El Soto
Menú Celiaco - Enero de 2010



LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
<i>! Vacaciones de Navidad i</i>																			
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Tallarines con bonito Jamón york plancha Guarnición de tomate fresco con orégano Yogur				Arroz con tomate Lenguado a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de fideos Albóndigas caseras Guarnición de ensalada Fruta				Judías pintas con arroz Tortilla de patatas Guarnición de lechuga Postre lácteo				Judías verdes con jamón Calamares a la plancha Guarnición de ensalada Fruta			
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:
718,15	116,2305	49,801	44,8975	550,5	18,775	102,575	20,075	536,5	13,78	107,51	15,855	710,26	20,765	78,435	31,356	660,32	30,843	63,859	32,106
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Espaguetis con tomate Filete de ternera a la plancha Guarnición de champiñones Yogur				Arroz tres delicias Merluza a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de menudillos Muslo de pollo asado Guarnición de patata dado Fruta				Puré de verduras Huevos fritos Guarnición de patatas fritas Fruta				Patatas guisadas Cinta de Sajonia a la plancha Guarnición de ensalada Postre			
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:
742,75	61,4175	24,401	51,2575	537,5	27,15	94,03	8,915	713,6	25,86	71,435	36,39	683,1	15,573	67,212	52,545	582	34,564	81,561	15,479
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
Lentejas viudas Lacón a la plancha Guarnición de patatas fritas Yogur				Paella mixta Mero a la plancha Guarnición de zanahoria rallada Fruta				Coditos gratinados Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de patatas fritas Fruta				Garbanzos guisados Filete ruso Guarnición de tomate frito casero Postre lácteo				<i>Día de la Enseñanza</i>			
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:				
687,2	34,0275	52,05	65,3775	560,3	52,824	56,639	16,955	794,9	40,497	89,199	78,445	568	41,505	74,135	17,765				