



LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Arroz con tomate Salchichas frescas Guarnición de ensalada Yogur				Ensalada campera Tortilla de atún Guarnición de ensalada Fruta				Garbanzos rehogados Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de patatas chips Fruta				Coditos gratinados Panga rebozada Guarnición de ensalada Postre lácteo				Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera 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:
509,352	25,0965	26,935	36,5445	590,502	40,893	65,3	19,707	704,06	33,465	70,71	57,619	632,402	32,478	91,608	16,57	562,2	43,242	52,618	15,058
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Tallarines carbonara Merluza rebozada Guarnición de ensalada Yogur				Ensalada de judías blancas York Villaroy Guarnición de patatas chips Fruta				Arroz con pollo Redondo de ternera Guarnición de ensalada de tomate Fruta				Sopa de fideos Hamburguesa casera a la plancha Guarnición de puré de patatas Postre lácteo				Crema 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:
604,152	43,3385	56,099	12,9825	679,2	27,54	87,96	71,265	723,15	28,161	75,544	37,325	613,2	53,124	55,428	15,72	549,2	17,476	62,469	20,49
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Menestra de verduras Escalope de ternera Guarnición de patatas chips Yogur				Lentejas con chorizo Merluza rebozada Guarnición de ensalada con zanahoria rallada Fruta				Arroz con tomate Huevos fritos con bacón Fruta				Macarrones boloñesa Filete de pollo empanado Guarnición de champiñones Postre lácteo							
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:				
667,25	20,5875	44,625	71,3225	604	42,775	58,875	10,595	785,4	23,626	60,942	91,064	669,5	49,37	64,841	28,145				



LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Arroz con tomate casero Salchichas frescas Guarnición de ensalada Yogur sin gluten				Ensalada campera Tortilla de atún Guarnición de ensalada Fruta				Garbanzos rehogados Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de patatas fritas caseras Fruta				Coditos gratinados sin gluten Panga a la plancha Guarnición de ensalada Postre lácteo sin gluten				Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera sin gluten Guarnición de patata dado casero Fruta			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
509,352	25,0965	26,935	36,5445	590,502	40,893	65,3	19,707	602,86	27,311	65,491	44,853	530,402	25,428	84,128	11,735	562,2	43,242	52,618	15,058
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Tallarines con tomate sin gluten Merluza a la plancha Guarnición de ensalada Yogur sin gluten				Ensalada de judías blancas Jamón york plancha sin gluten Guarnición de patatas fritas Fruta				Arroz con pollo Redondo de ternera Guarnición de ensalada de tomate Fruta				Sopa de fideos sin gluten Hamburguesa casera a la plancha sin gluten Guarnición de puré de patatas casero Postre lácteo sin gluten				Puré de calabacín casero Pollo asado Guarnición de patata dado casero Fruta			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
561,152	33,8085	72,349	15,2175	511,182	20,593	77,022	16,236	723,15	28,161	75,544	37,325	613,2	53,124	55,428	15,72	517,6	21,956	86,969	14,04
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30							
Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha Guarnición de patatas fritas Yogur sin gluten				Lentejas con hortalizas Merluza a la plancha Guarnición de ensalada con zanahoria rallada Fruta				Arroz con tomate Huevos fritos Guarnición de patatas fritas caseras Fruta				Macarrones boloñesa sin gluten Filete de pollo a la plancha Guarnición de champiñones Postre lácteo sin gluten							
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:				
602,15	36,7375	27,425	84,5825	517,5	29,865	83,905	8,515	698	17,284	64,474	56,364	572	32,015	57,666	20,505				



Colegio B.V.M. - Irlandesas El Soto

Menú - Septiembre de 2010



Elena Marcos Jiménez
Dietista - Nutricionista

- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- El Menú incluye pan y agua.