



LUNES 1				MARTES 2				MIÉRCOLES 3				JUEVES 4				VIERNES 5			
Arroz con tomate Huevos fritos Guarnición de patatas chips Yogur				Lentejas con chorizo Lenguado rebozado Guarnición de ensalada Fruta				Judías verdes con jamón Albóndigas caseras Guarnición de patata dado Fruta				Patatas riojana Salchichas frescas a la plancha Guarnición de ensalada de tomate fresco con orégano Fruta				Canelones de atún Filete de pollo empanado Guarnición de ensalada Postre lácteo			
Kcal: 700,85	Prótido: 21,5235	Glúcidos: 50,053	Lípidos: 60,5845	Kcal: 538,902	Prótido: 44,736	Glúcidos: 63,569	Lípidos: 14,63	Kcal: 507,14	Prótido: 15,035	Glúcidos: 100,23	Lípidos: 9,26	Kcal: 663,16	Prótido: 18,383	Glúcidos: 66,706	Lípidos: 44,98	Kcal: 577,902	Prótido: 36,231	Glúcidos: 69,444	Lípidos: 24,03
LUNES 8				MARTES 9				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Espirales napolitana Filete de ternera en salsa Guarnición de judías verdes Yogur				Crema de verduras Pollo asado Guarnición de puré de patatas Fruta				Patatas guisadas Merluza a la romana Guarnición de ensalada Fruta				Judías pintas Filete ruso Guarnición de tomate frito y patata dado Fruta				Arroz blanco Huevos fritos con jamón Postre lácteo			
Kcal: 725,31	Prótido: 50,5445	Glúcidos: 47,443	Lípidos: 38,7815	Kcal: 685,5	Prótido: 19,749	Glúcidos: 71,418	Lípidos: 22,38	Kcal: 545,902	Prótido: 37,046	Glúcidos: 69,919	Lípidos: 15,57	Kcal: 664,588	Prótido: 31,075	Glúcidos: 74,517	Lípidos: 28,501	Kcal: 777,3	Prótido: 23,491	Glúcidos: 87,968	Lípidos: 54,487
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Arroz con tomate Filete de gallo Guarnición de ensalada Yogur				Sopa de estrellas Pechuga Villaroy Guarnición de patatas chips Fruta				Garbanzos catalana Calamares romana Guarnición de ensalada Fruta				Macarrones boloñesa Ragout de ternera Guarnición de patata dado Fruta				Crema de verduras Tortilla de atún Guarnición de ensalada Postre lácteo			
Kcal: 756,152	Prótido: 45,1065	Glúcidos: 69,685	Lípidos: 36,6595	Kcal: 815,45	Prótido: 27,845	Glúcidos: 66,62	Lípidos: 75,115	Kcal: 653,562	Prótido: 25,552	Glúcidos: 80,77	Lípidos: 27,135	Kcal: 524,88	Prótido: 31,985	Glúcidos: 79,88	Lípidos: 10,345	Kcal: 809,802	Prótido: 34,248	Glúcidos: 72,375	Lípidos: 28,887
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
Espirales napolitana Filete de ternera en salsa Guarnición de ensalada de judías verdes Yogur				Guisantes con jamón Muslo de pollo asado Guarnición de patatas chips Fruta				Sopa de fideos Hamburguesa casera a la plancha Guarnición de tomate frito y patata dado Fruta				Arroz milanesa Pescado en adobo Guarnición de ensalada Fruta				Lentejas estofadas Tortilla española Guarnición de ensalada de tomate Postre lácteo			
Kcal: 725,31	Prótido: 50,5445	Glúcidos: 47,443	Lípidos: 38,7815	Kcal: 500,7	Prótido: 20,865	Glúcidos: 60,705	Lípidos: 64,995	Kcal: 435,828	Prótido: 33,135	Glúcidos: 50,322	Lípidos: 9,345	Kcal: 692,002	Prótido: 35,429	Glúcidos: 77,694	Lípidos: 21,263	Kcal: 794,5	Prótido: 26,208	Glúcidos: 90,515	Lípidos: 25,269



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



LUNES 1				MARTES 2				MIÉRCOLES 3				JUEVES 4				VIERNES 5			
Arroz con tomate Huevos fritos Guarnición de patatas chips Yogur				Lentejas con hortalizas Lenguado a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Judías verdes con jamón Albóndigas caseras Guarnición de patata dado Fruta				Patatas riojana Salchichas frescas a la plancha Guarnición de ensalada de tomate fresco con orégano Fruta				Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Guarnición de ensalada Postre lácteo			
Kcal: 700,85	Prótido: 21,5235	Glúcidos: 50,053	Lípidos: 60,5845	Kcal: 483,902	Prótido: 25,531	Glúcidos: 87,089	Lípidos: 7,845	Kcal: 507,14	Prótido: 15,035	Glúcidos: 100,23	Lípidos: 9,26	Kcal: 663,16	Prótido: 18,383	Glúcidos: 66,706	Lípidos: 44,98	Kcal: 571,802	Prótido: 28,486	Glúcidos: 65,582	Lípidos: 17,715
LUNES 8				MARTES 9				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Espirales napolitana Filete de ternera a la plancha Guarnición de judías verdes Yogur				Puré de verduras Pollo asado Guarnición de patatas fritas Fruta				Patatas guisadas Merluza a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Judías pintas Filete ruso Guarnición de tomate frito y patata dado Fruta				Arroz blanco Huevos fritos con jamón Postre lácteo			
Kcal: 689,81	Prótido: 38,2345	Glúcidos: 47,443	Lípidos: 39,5165	Kcal: 620,5	Prótido: 18,28	Glúcidos: 85,875	Lípidos: 64,49	Kcal: 661,902	Prótido: 35,436	Glúcidos: 80,199	Lípidos: 24,045	Kcal: 664,588	Prótido: 31,075	Glúcidos: 74,517	Lípidos: 28,501	Kcal: 777,3	Prótido: 23,491	Glúcidos: 87,968	Lípidos: 54,487
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Arroz con tomate Filete de gallo a la plancha Guarnición de ensalada Yogur				Sopa de estrellas Pechuga de pollo a la plancha Guarnición de patatas fritas Fruta				Garbanzos catalana Calamares a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Macarrones boloñesa Ragout de ternera Guarnición de patata dado Fruta				Puré de verduras Tortilla de atún Guarnición de ensalada Postre lácteo			
Kcal: 541,152	Prótido: 46,9735	Glúcidos: 51,534	Lípidos: 26,3625	Kcal: 578,9	Prótido: 35,6	Glúcidos: 52,9	Lípidos: 72,35	Kcal: 665,562	Prótido: 28,696	Glúcidos: 76,794	Lípidos: 28,759	Kcal: 524,88	Prótido: 31,985	Glúcidos: 79,88	Lípidos: 10,345	Kcal: 480,502	Prótido: 30,168	Glúcidos: 64,425	Lípidos: 13,907
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
Espirales napolitana Filete de ternera a la plancha Guarnición de judías verdes Yogur				Guisantes con jamón Muslo de pollo asado Guarnición de patatas fritas Fruta				Sopa de fideos Hamburguesa casera a la plancha Guarnición de tomate frito y patata dado Fruta				Arroz milanesa Pescado a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Lentejas estofadas Tortilla española Guarnición de ensalada de tomate Postre lácteo			
Kcal: 689,81	Prótido: 38,2345	Glúcidos: 47,443	Lípidos: 39,5165	Kcal: 504,9	Prótido: 20,625	Glúcidos: 61,005	Lípidos: 67,095	Kcal: 435,828	Prótido: 33,135	Glúcidos: 50,322	Lípidos: 9,345	Kcal: 505,527	Prótido: 19,306	Glúcidos: 63,149	Lípidos: 20,53	Kcal: 794,5	Prótido: 26,208	Glúcidos: 90,515	Lípidos: 25,269