

COLEGIO SANTA LUISA DE MARILLAC

NOVIEMBRE 2018

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Energía: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones gratinados 	Garbanzos a la castellana 	Judías verdes con patata 	Alubias pintas con verduras 	Crema de calabacín y zanahoria 
Lomo de Sajonia al horno con lechuga 	Merluza rebozada con lechuga 	Estofado de pavo en salsa jardinera 	Bacalao a la riojana 	Pechuga de pollo empanada con patatas 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 
Energía: 481 kcal . Lipidos: 110,2 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 20,9 g . Hidratos de carbono: 4,8 g . Azúcares: 40,1 g . Proteínas: 17,8 g . Sal: 30,3 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz tres delicias 	Brócoli rehogado con bacon 	Lentejas maravilla 	Sopa casera de ave con maravilla 	Alubias blancas con verduras 
Limanda rebozada con lechuga 	Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Albóndigas en salsa con champiñón 	Muslo de pollo al chilindrón con patatas 	Rotti de pavo en salsa demiglace 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 393 kcal . Lipidos: 16,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 40,7 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 17,1 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas a la riojana 	Garbanzos a la castellana 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Macarrones a la boloñesa 	Crema de verduras 
San Marinos con lechuga 	Hamburguesa casera de ternera en salsa de tomate 	Salchichas de pavo con tomate 	Bacalao en salsa verde 	Pechuga de pollo a la milanesa con patatas 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 
Energía: 614 kcal . Lipidos: 29,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . Hidratos de carbono: 57,2 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 27,4 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Borraja con patata 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de ave con maravilla 
Tortilla francesa con York y queso 	Filete de cabezada empanado con lechuga 	Merluza en salsa verde 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con champiñón 	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas 
Natillas de vainilla 	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
Energía: 442 kcal . Lipidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 35,0 g . Azúcares: 16,4 g . Proteínas: 21,8 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.