

Colegio Buen Consejo

Sugerencias de Cenas - Mes de Diciembre de 2011



LUNES 5				MARTES 6				MIÉRCOLES 7				JUEVES 8				VIERNES 9			
Guisantes estofados Filete de emperador Postre				DIA DE LA CONSTITUCIÓN				Sopa de fideos Filete ruso Postre				DIA DE LA INMACULADA				DIA NO LECTIVO			
Kcal.: 343,8	Prótidos: 17,757	Glúcidos: 46,035	Lípidos: 11,346					Kcal.: 477,1	Prótidos: 25,139	Glúcidos: 52,599	Lípidos: 18,78								
LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16			
Sopa de marisco Pechuga de pavo en salsa Postre				Crema de verduras Sepia a la plancha con limón Con lechuga y mahonesa Postre				Menestra de verduras Lenguado a la plancha Con ensalada Postre				Crema de verduras Chuleta de Sajonia a la plancha Con champiñones Postre				Brócoli rehogado Tortilla de patatas Con tomate natural Postre			
Kcal.: 831,5	Prótidos: 26,933	Glúcidos: 92,122	Lípidos: 29,189	Kcal.: 356	Prótidos: 22,11	Glúcidos: 46,21	Lípidos: 11,195	Kcal.: 344,7	Prótidos: 19,128	Glúcidos: 42,276	Lípidos: 17,65	Kcal.: 390,68	Prótidos: 19,702	Glúcidos: 38,56	Lípidos: 26,243	Kcal.: 315,5	Prótidos: 22,378	Glúcidos: 49,244	Lípidos: 7,81
LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22							
Acelgas con zanahorias Salchichas cocidas Con puré de patatas Postre				Sopa de estrellas Sándwich mixto Con tomate Postre				Crema de zanahoria Calamares a la romana Con ensalada Postre				Champiñones salteados Tortilla de queso Con tomate natural Postre							
Kcal.: 453,7	Prótidos: 23,258	Glúcidos: 39,929	Lípidos: 24,572	Kcal.: 407,2	Prótidos: 12,258	Glúcidos: 62,451	Lípidos: 16,4	Kcal.: 466,7	Prótidos: 11,851	Glúcidos: 54,837	Lípidos: 17,001	Kcal.: 357	Prótidos: 7,123	Glúcidos: 62,274	Lípidos: 10,325				

