

# Colegio Buen Consejo

## Menú Sin Lactosa - Mes de Enero de 2012



LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Lentejas guisadas Cinta de lomo adobada con tomate con ensalada Fruta				Macarrones con chorizo Merluza rebozada con guisantes Fruta				Puré de verduras Jamón york a la plancha Con ensalada Fruta				Paella mixta Huevos fritos con empanadillas Fruta				Patatas a la marinera Filete de pollo a la plancha con tomate natural Fruta			
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:
1076	46,16	125,4	47,6	1157	55,38	82,77	61,88	661,2	20,87	48,26	21,58	1043	51,13	86,34	59,43	998,5	51,34	139,7	63,3
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Espagueti con tomate Lenguado rebozado Guarnición de lechuga Fruta				Judías verdes rehogadas Albóndigas caseras con patatas dado Fruta				Arroz con tomate Varitas de merluza Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche Fruta				Menestra de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta			
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:
90,7,7	35,74	150,8	15,76	720,6	20,08	117	52,78	901,6	30,67	105,2	40,23	1099	33,67	159,1	27,46	924,1	60,46	56,17	68,32
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Puré de legumbres Albóndigas en salsa con guisantes Fruta				Hélices de colores con tomate Merluza rebozada Guarnición de tomate natural Fruta				Judías pintas guisadas Cinta de lomo a la plancha Guarnición de patatas, cachelos y zanahorias Fruta				Arroz con pollo y magro Empanadillas de atún Guarnición de ensalada de lechuga Fruta				Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al horno Guarnición de patatas chips Fruta			
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:
955,1	36,46	154,1	54,69	785,1	37,76	47,09	23,69	984,7	45,87	93,56	23,74	1230	34,92	156,8	53,32	955,3	45,72	118,9	53,8
LUNES 30				MARTES 31															
Crema de zanahorias y calabacín Pizza italiana Fruta				.Lentejas con hortalizas Huevos fritos con patatas fritas Fruta															
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:												
1066	43,18	109	51,89	956,7	31,19	126,6	41,31												

Las materias primas utilizadas para la elaboración de este menú son especiales para los intolerantes a la Lactosa

# Colegio Buen Consejo

## Menú Sin huevo - Mes de Enero de 2012



LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Lentejas guisadas Cinta de lomo adobada con tomate con ensalada Fruta y Leche				Macarrones con chorizo Merluza al limón con guisantes Fruta y yogur				Puré de verduras Jamón york a la plancha Con ensalada Fruta y leche				Paella mixta Huevos fritos con empanadillas  Fruta y flan				Patatas a la marinera Filete de pollo a la plancha con tomate natural Fruta y leche			
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:
1190	51,6	141	51,04	1271	60,82	98,37	65,26	731,9	20,87	79,18	33,52	994,6	14,05	86,73	25,75	1113	56,78	155,3	67,04
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Espagueti con tomate Lenguado en salsa Guarnición de lechuga Fruta y natillas				Judías verdes rehogadas Albóndigas caseras con patatas dado Fruta y Leche				Arroz con tomate Merluza a la plancha con ensalada Fruta y actimel				Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche				Menestra de verduras Cinta de sajonia a la plancha con ensalada Fruta y Danonino			
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:
1022	41,18	166,4	19,2	835	25,52	132,6	56,22	1827	72,39	140	110,1	1213	39,11	174,7	30,9	891,5	47,54	97,75	47,44
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Puré de legumbres Albóndigas en salsa  con guisantes Fruta y leche				Hélices de colores con tomate Merluza a la plancha con tomate natural Fruta y yogur				Judías pintas guisadas Cinta de lomo a la plancha Guarnición de patatas, cachelos y zanahorias Fruta y actimel				Arroz con pollo y magro Panga al limón  con ensalada Fruta y leche				Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al horno  Guarnición de patatas chips Fruta y leche			
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:
1070	41,9	169,7	58,4	6999	43,2	62,69	27,13	1099	51,31	109,1	27,18	1345	40,36	172,4	56,76	1070	51,16	134,5	67,25
LUNES 30				MARTES 31															
Crema de zanahorias y calabacín Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta y yogur				.Lentejas con hortalizas Filete de sajonia a la plancha con patatas fritas Fruta y leche															
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:												
986	45,36	110,8	50,63	100,9	49,59	115,9	35,12												

Las materias primas utilizadas para la elaboración de este menú son especiales para los intolerantes al huevo.