

Colegio Buen Consejo

Sugerencias de Cenas - Mes de Enero de 2012



LUNES 9					MARTES 10					MIÉRCOLES 11					JUEVES 12					VIERNES 13				
Puré de puerros Tortilla de jamón york con ensalada Postre					Brócoli rehogado Filete de pavo en salsa con patatas hervidas Postre					Espinacas rehogadas Atún encebollado Postre					Sopa hortelana Merluza al horno Postre					Ensalada mixta Lacón a la plancha Postre				
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	
455,685	18,3704	46,359	31,736		450,05	18,625	52,855	17,315		506,75	20,59	53,965	18,5		569,85	23,99	47,775	24,12		360,85	39,2	60,255	66,51	
LUNES 16					MARTES 17					MIÉRCOLES 18					JUEVES 19					VIERNES 20				
Brócoli cocido Fiambre de pavo con ensalada de escarola Postre					Sopa de arroz Tortilla de patatas con tomate con orégano Postre					Champiñones a la cazuela Cinta de sajonia a la plancha con ensalada Postre					Sopa de estrellas Mero al horno con verduras Postre					Ensalada de pimientos Sándwich mixto Postre				
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	
430,05	41,62	65,246	67,032		441,85	4,213	36,644	10,143		360,25	19,718	32,489	14,93		374,65	16,009	47,324	5,735		454,75	10,64	57,325	18,45	
LUNES 23					MARTES 24					MIÉRCOLES 25					JUEVES 26					VIERNES 27				
Consomé Lacón a la plancha con patata asada Postre					Ensalada tropical Pastel de pescado con bechamel Postre					Revuelto de espinacas Salchichas frescas a la plancha con salsa de tomate Postre					Sopa Juliana Rollitos de pollo al horno con ensalada Postre					Acelgas rehogadas Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada de tomate Postre				
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	
308,85	39,916	62,084	66,036		314,25	12,15	42,175	15,53		574,55	27,71	55,255	43,3		357,25	21,508	29,639	14,34		389,45	22,723	34,371	15,724	
LUNES 30					MARTES 31																			
Puré de calabaza Cinta de sajonia a la plancha con ensalada Postre					Judías verdes rehogadas Filete de emperador Postre																			
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)		Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)																
340,25	18,788	29,349	14,23		456,95	21,41	56,115	23,22																