

# Colegio Buen Consejo

## Menú - 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 rebozada con guisantes Fruta y yogur				Puré de verduras Flamenquines con patatas fritas Fruta y leche				Paella mixta Huevos fritos y 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	1138	37,19	145,2	48,35	1157	56,57	101,9	62,87	1113	56,78	155,3	67,04
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Espagueti con tomate Lenguado en salsa con lechuga Fruta y natillas				Judías verdes rehogadas Albóndigas caseras con patatas dado Fruta y Leche				Arroz con tomate Varitas de merluza con ensalada Fruta y actimel				Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta y leche				Menestra de verduras Tortilla de patatas 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	1016	36,11	120,8	43,67	1213	39,11	174,7	30,9	1038	65,9	71,77	71,76
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 rebozada con tomate natural Fruta y yogur				Judías pintas guisadas Cinta de lomo a la plancha con patatas, cachelos y zanahorias Fruta y actimel				Arroz con pollo y magro Empanadillas de atún con ensalada Fruta y leche				Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al horno con 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	999,5	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 Pizza italiana  Fruta y yogur				.Lentejas con hortalizas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y leche															
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:												
1181	48,62	124,6	55,33	1080	36,63	142,2	44,75												

MENÚ VALORADO POR:

*Nabila 2000 SL*  
Coment de Calidad

LABORATORIO AGROALIMENTARIO

# Colegio Buen Consejo

## Menú Celiaco - Mes de Enero de 2012



LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Lentejas con hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de ensalada de tomate Fruta y leche				Macarrones con tomate 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 Guarnición de patatas fritas caseras 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:
874,7	41,82	124	27,8	637	37,18	61,56	21,91	731,9	20,87	79,18	33,52	1074	39,19	89,64	70,01	1113	56,78	155,3	67,04
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Espagueti con tomate Lenguado en salsa con lechuga Fruta y natillas				Judías verdes rehogadas Albóndigas caseras con patatas fritas Fruta y leche				Arroz con tomate Merluza a la plancha con ensalada Fruta y actimel				Sopa de cocido Cocido completo con verduras Fruta y leche				Menestra de verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y yogur			
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	1038	65,9	71,77	71,76
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 Cinta de lomo a la plancha con 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 con patatas fritas 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 Pizza italiana Fruta y yogur				.Lentejas con hortalizas Huevos fritos con patatas fritas Fruta y leche															
Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótidos:	Glúcidos:	Lípidos:												
1181	48,62	124,6	55,33	1080	36,63	142,2	44,75												

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

MENÚ VALORADO POR:

*Nabila 2000 SL*  
Omnibus de Calidad

LABORATORIO AGROALIMENTARIO