



# Menú escolar

Colegio

Mes

Palomeras Bajas

ENERO 2010

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes					Martes					Miércoles					Jueves					Viernes																																												
<p>11</p> <p>Lentejas con chorizo Tortilla de espinacas ensalada de lechuga y tomate Piña en su jugo, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>27,28</td> <td>38,08</td> <td>69,36</td> <td>729</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	27,28	38,08	69,36	729	<p>DIA DEL REINO UNIDO</p> <p>Lasaña vegetal Salchichas frescas/puré de patata Custard (natillas), pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>44,8</td> <td>47,5</td> <td>72</td> <td>895</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	44,8	47,5	72	895	<p>13</p> <p>Coliflor rehogada/aceite, vinagre Cinta de lomo/patatas dado Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>57,5</td> <td>43,3</td> <td>52</td> <td>833</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	57,5	43,3	52	833	<p>14</p> <p>Patatas con magro Emperador a la plancha ensalada de lechuga, tomate Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>62,2</td> <td>43,4</td> <td>63,5</td> <td>893</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	62,2	43,4	63,5	893	<p>15</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (Patata, carne, chorizo, repollo) Yogur, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>37</td> <td>20</td> <td>75</td> <td>628</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	37	20	75	628
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
27,28	38,08	69,36	729																																																													
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
44,8	47,5	72	895																																																													
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
57,5	43,3	52	833																																																													
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
62,2	43,4	63,5	893																																																													
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
37	20	75	628																																																													
<p>18</p> <p>Espaguetis con tomate y queso Filete de bacalao romana ensalada de lechuga, tomate Fruta, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>53,7</td> <td>35,10</td> <td>97,7</td> <td>921</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	53,7	35,10	97,7	921	<p>19</p> <p>Judías blancas con zanahorias Tortilla de calabacín y patata ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23,4</td> <td>30,9</td> <td>109,8</td> <td>653</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	23,4	30,9	109,8	653	<p>20</p> <p>Crema de verduras Filete de pollo con patatas Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>42,7</td> <td>40,8</td> <td>95,7</td> <td>983</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	42,7	40,8	95,7	983	<p>21</p> <p>Arroz con verduras Bonito con tomate Natillas, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>45,7</td> <td>33,6</td> <td>84,7</td> <td>859</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	45,7	33,6	84,7	859	<p>22</p> <p>Garbanzos guisados/patata zanahoria Lomo de Sajonia ensalada de lechuga, tomate Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30,10</td> <td>42,4</td> <td>34,44</td> <td>767</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	30,10	42,4	34,44	767
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
53,7	35,10	97,7	921																																																													
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
23,4	30,9	109,8	653																																																													
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
42,7	40,8	95,7	983																																																													
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
45,7	33,6	84,7	859																																																													
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
30,10	42,4	34,44	767																																																													
<p>25</p> <p>Espirales con bacon y queso Filete de lenguado ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38,2</td> <td>29,7</td> <td>86,3</td> <td>765</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	38,2	29,7	86,3	765	<p>26</p> <p>Judías verdes rehogadas Albóndigas con patatas Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26,4</td> <td>38,6</td> <td>68,4</td> <td>727</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	26,4	38,6	68,4	727	<p>27</p> <p>Paella valenciana (pollo, calamares) Huevos con bechamel/ensalada Yogur, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>44,9</td> <td>19,6</td> <td>82</td> <td>684</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	44,9	19,6	82	684	<p>28</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (Patata, carne, chorizo, repollo) Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>36,7</td> <td>18,8</td> <td>79,7</td> <td>655</td> </tr> </tbody> </table>					PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	36,7	18,8	79,7	655	<p>29</p> <p>NO LECTIVO</p>												
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
38,2	29,7	86,3	765																																																													
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
26,4	38,6	68,4	727																																																													
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
44,9	19,6	82	684																																																													
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																																													
36,7	18,8	79,7	655																																																													