



# Menú escolar

Colegio

Mes

## Palomeras Bajas

FEBRERO 2010

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1				2				3				4				5			
Lentejas con verdura Tortilla española ensalada de atún Piña en su jugo, pan				Espaguetis boloñesa Filete de perca ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche, pan				Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados/patatas Fruta, leche, pan				Guisantes con jamón Merluza romana/ensalada Yogur, pan				Judías verdes rehogadas Albóndigas con arroz y zanahorias Fruta, leche, pan			
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
34,25	45,89	63,97	806	26,25	28,22	80,12	679	16,64	24,87	62,71	541,23	50,04	24,47	43,14	593,17	14,41	30,04	69,97	607,88
8				9				10				11				12			
Macarrones con tomate/chorizo Filete de lenguado ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche, pan				Sopa de cocido Cocido completo (Patata, carne, chorizo, repollo) Fruta, pan				Puré de calabacín Salchichas frescas /patatas Fruta, leche, pan				Paella valenciana/pollo mejillones Huevos con bechamel/ensalada Yogur, pan				Judías blancas estofadas Panga en salsa Fruta, leche, pan			
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
27,13	24,15	75,03	625,99	31,82	16,79	76,34	583,75	26,41	56,18	128,62	629,59	33,05	20,48	64,8	575,72	39,97	58,22	144,67	766,39
15				16				17				18				19			
Espirales con tomate/queso Cazón adobado ensalada de lechuga, tomate Fruta, leche, pan				Lentejas guisadas Croquetas de jamón ensalada de lechuga y cebolla Natillas, pan				Coliflor con mahonesa Filetes rusos en salsa patatas dado Fruta, leche, pan				Sopa de picadillo(jamón/ huevo) Lomo de Sajonia Ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche, pan				Crema de verduras Bacalao con tomate Fruta, pan			
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
20,84	28,04	62,75	586,72	26,35	34,29	77,27	723,9	30,61	73,53	105,81	810,64	29,31	72,30	115,37	733,27	39,59	15,08	51,13	498,6
22				DIA DE TURQUIA				24				25				26			
Pasta vegetal gratinada con queso Filete de lenguado romana ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, leche, pan				Sopa de tomate Guiso de cordero con verduras Sut lach (arroz con leche)				Puré de zanahorias Pollo empanado con patatas Fruta, leche, pan				Patatas con carne Tortilla de calabacín/ensalada Yogur, pan				Arroz con pollo Filete de merluza/ensalada Fruta, leche, pan			
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
28,61	25,64	78,04	637,34	17,24	11,61	111,44	619,41	30,47	44,92	147,37	614,49	43,64	41,04	59,68	782,64	25,43	19,86	77,54	590,62