



Menú escolar

Colegio

Palomeras Bajas

Mes

Octubre 2011

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Macarrones gratinados
Cinta de lomo con ensalada
Piña en su jugo, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
24	32	87	734

4

Judías pintas con arroz
Filete de merluza/ ensalada
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
34	26	106	786

5

Brócoli con mayonesa
Jamoncitos de pollo asados
con patatas
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
28	33	70	689

6

Sopa de picadillo
Albóndigas en salsa con patatas
Y verduras
Helado, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
26	25	71	607

7

Crema de zanahorias
Bacalao con tomate
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
24	11	77	499

10

Lentejas con verdura
Filete de lenguado
ensalada de lechuga maíz
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
34	24	90	714

11

Judías verdes rehogadas
Magro riojana/tomate-guisantes
Yogur, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
26	41	39	627

12

DIA DEL PILAR

13

Paella valenciana
Huevos con bechamel/ensalada
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
27	25	82	665

14

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
25	19	99	670

17

Espaguetis con queso
Mero en salsa verde-guisantes
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
32	19	95	672

18

Alubias con verduras
Tortilla española-ensalada
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
28	27	91	721

19

Crema de calabacín
Salchichas frescas
con patatas
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
20	33	93	751

20

Arroz con tomate y york
Filete de pollo /ensalada
Yogur, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
29	29	79	689

21

Patatas con costillas
Calamares romana
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
28	28	93	731

24

Lentejas rehogadas
Bacalao con tomate
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
33	13	83	586

25

Coliflor rehogada
Sajonia con patatas
Yogur, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
25	45	51	710

26

Arroz tres delicias
Hamburguesa con patatas
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS

27

Marmitako (patatas con bonito)
Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga, maíz
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
34	27	83	712

28

Sopa de cocido
Cocido madrileño
Repollo, zanahoria, morcillo, pollo
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
25	19	99	670

31

NO LECTIVO