



Colegio Ntra. Sñra. De La Merced

Segundo Turno



Septiembre 2020

SEMANA 1

LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
-------	--------	---	-----------	---	--------	---	---------	---

Primer Plato								
Segundo Plato		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO		VACACIONES DE VERANO
Guarnición								
Postre								
Cena Sugerida:								

SEMANA 2

LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
-------	---	--------	---	-----------	---	--------	----	---------	----

Primer Plato		Crema de Puerros	Información nutricional:	Aroz con Tomate	Información nutricional:	Macarrones con Atún	Información nutricional:	Crema de Judías Verdes	Información nutricional:
Segundo Plato	VACACIONES DE VERANO	Bacalao a la Riojana	604 kcal. 17,8% prot.	Filete Ruso	743 kcal. 17,4% prot.	Tortilla Francesa de Jamón	751 kcal. 18,9% prot.	Ragout de Pavo	835 kcal. 12,1% prot.
Guarnición		Patatas Fritas	27,7% H.C.	Verduras Dado	60,3% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	44,4% H.C.	Arroz Pilaf	38,7% H.C.
Postre		P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	54,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	21,8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	36,6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	49,2% lip.
Cena Sugerida:		Sopa y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo	

SEMANA 3

LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Arroz al Horno	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Canelones Gratinados	Información nutricional:	Crema de Zanahorias	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	615 kcal. 17,4% prot.	Cocido Completo	880 kcal. 21,1% prot.	Merluza a la Molinera	604 kcal. 22,9% prot.	Jamoncitos de Pollo Asados	602 kcal. 18,3% prot.	Huevos a la Villaroy	721 kcal. 13,7% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	52,9% H.C.		39,9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	31,9% H.C.	Patatas Dado	43,4% H.C.	Ens de Lechuga	45,7% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	29,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	45,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	40,3% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 4

LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----

Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Crema de Parmentier	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz con Pollo	Información nutricional:
Segundo Plato	Merluza al Horno	714 kcal. 18,5% prot.	Escalope de Pollo	645 kcal. 17,1% prot.	Albóndigas a la Cazuela	609 kcal. 18,6% prot.	Filete de Cerdo a la Plancha	785 kcal. 20,3% prot.	Tortilla de Queso	717 kcal. 18,2% prot.
Guarnición	Verduras Salteadas	50,6% H.C.	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	41,4% H.C.	Jardinera de Verduras	42,8% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahor	46,8% H.C.	Ensalada Verde	48,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	30,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	41,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38,2% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	32,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32,7% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado	

SEMANA 5

LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	VIERNES
-------	----	--------	----	-----------	----	--------	---------

Primer Plato	Sopa de Estrellas	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:		
Segundo Plato	Ternera Estofada	608 kcal. 22,8% prot.	Contramuslo al Limón	598 kcal. 18,6% prot.	Merluza Enharinada	753 kcal. 18,2% prot.		
Guarnición	Duo de Verduras	48,8% H.C.	Patatas Fritas	42,8% H.C.	Ens de Lechuga yTomate	48,8% H.C.		
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	28,1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32,7% lip.		
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo			



Colegio Ntra. Sñra. De La Merced

Primer Turno



Septiembre 2020

SEMANA 1

LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
Primer Plato								
Segundo Plato								
Guarnición								
Postre								
Cena Sugerida:								

SEMANA 2

LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	
Primer Plato	Lentejas a la Burgalesa	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Macarrones con Atún	Información nutricional:	Crema de Judías Verdes	Información nutricional:
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt	493 kcal. 16,3% prot.	Bacalao a la Riojana	448 kcal. 15,7% prot.	Filete Ruso	579 kcal. 16,6% prot.	Tortilla Francesa de Jamón	594 kcal. 19,0% prot.	Ragout de Pavo	657 kcal. 11,8% prot.
Guarnición	Ensalada	40,9% H.C.	Patatas Fritas	28,7% H.C.	Verduras Dado	60,6% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	43,1% H.C.	Arroz Pilaf	38,9% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	42,6% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	55,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	22,3% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	37,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	49,3% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo	

SEMANA 3

LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	
Primer Plato	Arroz al Horno	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Canelones Gratinados	Información nutricional:	Crema de Zanahorias	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:
Segundo Plato	Lomo a la Plancha	467 kcal. 16,7% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.	Merluza a la Molinera	458 kcal. 23,9% prot.	Jamoncitos de Pollo Asados	515 kcal. 16,6% prot.	Huevos a la Villaroy	522 kcal. 14,3% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	54,1% H.C.	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	44,1% H.C.	Jardinera de Verduras	41,4% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahor	49,4% H.C.	Ensalada Verde	44,5% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	29,2% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	32,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	46,3% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	37,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,8% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 4

LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	
Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Crema de Parmentier	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Arroz con Pollo	Información nutricional:
Segundo Plato	Merluza al Horno	564 kcal. 18,4% prot.	Escalope de Pollo	445 kcal. 17,4% prot.	Albóndigas a la Cazuela	475 kcal. 17,2% prot.	Filete de Cerdo a la Plancha	527 kcal. 19,1% prot.	Tortilla de Queso	512 kcal. 19,1% prot.
Guarnición	Verduras Salteadas	50,7% H.C.	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	44,1% H.C.	Jardinera de Verduras	41,4% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahor	49,4% H.C.	Ensalada Verde	44,5% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	30,7% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	38,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	41,2% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	31,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	36,2% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado	

SEMANA 5

LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Sopa de Estrellas	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Paella Valenciana	Información nutricional:	
Segundo Plato	Ternera Estofada	496 kcal. 22,0% prot.	Contramuslo al Limón	469 kcal. 17,2% prot.	Merluza Enharinada	753 kcal. 18,2% prot.	
Guarnición	Duo de Verduras	49,7% H.C.	Patatas Fritas	41,4% H.C.	Ens de Lechuga yTomate	48,8% H.C.	
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	27,9% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	41,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32,7% lip.	
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo		