



Colegio Ntra. Sñra. De La Merced

Segundo Turno

Septiembre 2019

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato					
Segundo Plato	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
Guarnición					
Postre					
Cena Sugerida:					

SEMANA 2

	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Primer Plato	Lentejas a la Burgalesa Acelgas con Patata	Crema de Puerros Peperonata	Arroz con Tomate Ratatouille	Macarrones con Atún Banda de la Huerta	Sopa de Fideos Lombarda Salteada
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt Marrajo a la Plancha	Bacalao a la Riojana Huevos Rebozados	Ragout de Pavo Abadejo a la Gallega	Tortilla Francesa de Jamón Bonito Encebollado	Merluza a la Romana Ternera a la Pimienta
Guarnición	Menestra Rehogada	Patatas Fritas	Verduras Dado	Ens de Lechuga y Maíz	Ensalada
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Sopa y Pollo	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera	Verdura y Huevo

SEMANA 3

	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Primer Plato	Arroz al Horno Zanahorias Salteadas	Sopa de Cocido Repollo al Ajoarriero	Macarrones con Carne Canelones Gratinados	Crema de Zanahorias Alcachofas con Bacon	Patatas Guisadas Verduras a la Provenzal
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha Palometa en Salsa	Cocido Completo Merluza Empanada	Caella a la Molinera Huevos Revueltos	Magro a la Jardinera Emperador con Ajo y Perejil	Huevos a la Villaroy Chuleta de Sajonia
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	Ens de Lechuga y Tomate	Patatas Dado	Ens de Lechuga
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Huevo	Verdura y Pollo	Sopa y Pescado	Verdura y Ternera

SEMANA 4

	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa Guisantes con Jamón	Sopa de Picadillo Salteado de Verduras	Crema de Calabacín Panaché de Verduras	Judías Blancas Estofadas Acelgas a la Cacereña	Paella Mixta Puerros Gratinados
Segundo Plato	Merluza al Horno Tortilla Campera	Escalope de Pollo Salmón a las Finas Hierbas	Albóndigas a la Cazuela Mero a la Vasca	Buñuelos de Bacalao Roti de Pavo	Tortilla de Queso Lomo a la Plancha
Guarnición	Verduras Salteadas	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	Patatas Fritas	Ens de Lechuga y Zanahor	Ensalada Verde
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	Yogur o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	Fruta Variada, Pan y Agua
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo	Verdura y Pescado	Sopa y Huevo	Verdura y Pollo	Verdura y Pescado

SEMANA 5

	LUNES 30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato	Sopa de Estrellas Espinacas Salteadas				
Segundo Plato	Ternera Estofada Empanadillas de Atún				
Guarnición	Duo de Verduras				
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua				
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo				



Colegio Ntra. Sñra. De La Merced

Primer Turno

Septiembre 2019

SEMANA 1			SEMANA 2			SEMANA 3			SEMANA 4			SEMANA 5																																																											
LUNES	MARTES	3 MIERCOLES	4 JUEVES	5 VIERNES	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																														
Primer Plato	Tiburones Pomodoro	Información nutricional:	Garbanzos con Jamón	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Primer Plato	Arroz al Horno	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Macarrones con Carne	Información nutricional:	Crema de Zanahorias	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:	Primer Plato	Espaguetis a la Boloñesa	Información nutricional:	Sopa de Picadillo	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Judías Blancas Estofadas	Información nutricional:	Paella Mixta	Información nutricional:																																							
Segundo Plato	VACACIONES DE VERANO	Filete Ruso	577 kcal. 19,7% prot.	Cinta de Lomo en su Jugo	480 kcal. 25,3% prot.	Olla de Pollo	588 kcal. 16,6% prot.	Delicias de Pescado	485 kcal. 8,9% prot.	Segundo Plato	Salchichas Frankfurt	493 kcal. 16,3% prot.	Bacalao a la Riojana	448 kcal. 15,7% prot.	Ragout de Pavo	579 kcal. 16,6% prot.	Tortilla Francesa de Jamón	594 kcal. 19,0% prot.	Merluza a la Romana	657 kcal. 11,8% prot.	Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha	467 kcal. 16,7% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19,7% prot.	Caella a la Molinera	458 kcal. 23,9% prot.	Magro a la Jardinera	515 kcal. 16,6% prot.	Huevos a la Villaroy	522 kcal. 14,3% prot.	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.	Buñuelos de Bacalao	527 kcal. 19,1% prot.	Tortilla de Queso	512 kcal. 19,1% prot.																													
Guarnición		Ens de Lechuga y Cebolla	49,2% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	42,9% H.C.	Duo de Verduras	62,3% H.C.	Patatas al Vapor	47,0% H.C.	Guarnición	Menestra Rehogada	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.	Ensalada	38,9% H.C.	Guarnición	Verduras Salteadas	50,7% H.C.	Ens Lechuga, Maíz y Cebol	44,1% H.C.	Patatas Fritas	41,4% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahor	49,4% H.C.	Ensalada Verde	44,5% H.C.	Guarnición	Duo de Verduras	49,7% H.C.	Fruta Variada, Pan y Agua	27,9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,8% lip.	Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	42,6% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	55,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	22,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	37,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	49,3% lip.	Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	30,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	32,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	46,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	37,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,8% lip.	Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	30,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	32,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	46,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	37,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,8% lip.
Postre		Yogur o Fruta, Pan y Agua	30,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	31,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	21,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,9% lip.	Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	42,6% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	55,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	22,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	37,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	49,3% lip.	Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	30,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	32,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	46,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	37,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,8% lip.	Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	30,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	32,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	46,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	37,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,8% lip.																													
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Lomo		Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo		Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera		Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pollo		Verdura y Pescado																														