



Colegio Ntra. Sñra. De La Merced

Segundo Turno



Octubre 2019

SEMANA 1	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
Primer Plato		Arroz a la Milanesa Lombarda con Manzana	Información nutricional: 780 kcal.	Macarrones con Chorizo Pastel de Verduras	Información nutricional: 694 kcal.	Lentejas Guisadas Coliflor Mornay	Información nutricional: 663 kcal.	Crema Hortelana Pisto a la Bilbaína	Información nutricional: 663 kcal.
Segundo Plato		Merluza Enharinada Revuelto de Tortilla	16,2% prot.	Pollo Asado Rabas de Calamar	19,2% prot.	Huevos al Horno Palometa Enharinada	20,5% prot.	Chuleta de Cerdo Caballa a la Mostaza	15,3% prot.
Guarnición		Zanahorias Baby	53,2% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	47,5% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	44,6% H.C.	Patatas Fritas	34,9% H.C.
Postre		Yogur o Fruta, Pan y Agua	30,5% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	33,1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	34,4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	49,4% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado	

SEMANA 2	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
Primer Plato	Espirales con Bacon Salteado de Verduras	Información nutricional: 790 kcal.	Crema de Zanahoria Brócoli al Queso	Información nutricional: 686 kcal.	Sopa de Cocido Repollo al Pimentón	Información nutricional: 849 kcal.	Menestra de Verduras Puré de la Huerta	Información nutricional: 609 kcal.	Arroz con Jamón York Calabacín Empanado	Información nutricional: 672 kcal.
Segundo Plato	Supremas de Merluza Blanqueta de Magro	14,3% prot.	Tortilla de Calabacín Ternera a la Pimienta	14,3% prot.	Cocido Madrileño Platija Rebozada	20,1% prot.	Pollo en Pepitoria Delicias de Queso	18,0% prot.	Marrajo a la Plancha Huevos a la Bella Aurora	19,7% prot.
Guarnición	Ensalada de Tomate	43,4% H.C.	Ensalada Mezclum	40,7% H.C.		41,9% H.C.	Puré de Patata	43,6% H.C.	Ensalada del Chef	50,1% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	42,1% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	44,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37,9% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	29,9% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 3	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
Primer Plato	Paella Valenciana Alcachofas Fritas	Información nutricional: 709 kcal.	Judías Pintas Guisadas Acelgas con Zanahoria	Información nutricional: 762 kcal.	Tallarines con Pollo Judías Verdes con Tomate	Información nutricional: 743 kcal.	Patatas con Carne Guisantes con Cebolla	Información nutricional: 667 kcal.	Crema de Espinacas Parrilla de Verduras	Información nutricional: 611 kcal.
Segundo Plato	Lacón a la Gallega Atún a la Norteña	19,4% prot.	Croquetas de Jamón Abadejo a la Coruñesa	17,5% prot.	Caldereta de Pescado Filete Ruso	18,2% prot.	Huevos Villaroy Lomo a la Plancha	17,9% prot.	Pollo a la Cazadora Varitas de Pescado	11,8% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	57,3% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	47,2% H.C.	Duo de Verduras	56,3% H.C.	Ensalada Verde	42,5% H.C.	Patatas Dado	43,4% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	23,0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	35,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	25,1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,0% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado	

SEMANA 4	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
Primer Plato	Coditos Amatriciana Menestra a la Navarra	Información nutricional: 792 kcal.	Crema de Puerros Pastel de Verduras	Información nutricional: 606 kcal.	Sopa de Lluvia Coliflor con Mahonesa	Información nutricional: 608 kcal.	Arroz con Tomate Berenjenas a la Miel	Información nutricional: 762 kcal.	Lentejas Lionesas Trio de Verduras	Información nutricional: 760 kcal.
Segundo Plato	Salchichas Frankfurt Marrajo al Ajillo	13,7% prot.	Soldaditos de Pavia Tortilla de Calabacín	19,4% prot.	Pollo a la Catalana Salmón al Eneldo	16,9% prot.	Merluza Meuniere San Jacobo	15,7% prot.	Tortilla Española Fil de Pollo a la Plancha	16,1% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	43,3% H.C.	Patata Cocida	41,2% H.C.	Verduras de Temporada	59,9% H.C.	Guisantes Rehogados	56,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	45,8% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	42,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	39,4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	22,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	27,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37,5% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo	

SEMANA 5	LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES	0
Primer Plato	Macarrones con Carne Canelones al Horno	Información nutricional: 667 kcal.	Judías Verdes Salteadas Crema de Verduras	Información nutricional: 623 kcal.	Arroz con Verduras Ratatouille	Información nutricional: 668 kcal.	NO LECTIVO			
Segundo Plato	Fritura de Pescado Escalopines a la Naranja	17,3% prot.	Jamoncitos al Chilindrón Fogonero Molinera	15,0% prot.	Lomo en Salsa Merluza a la Mallorquina	18,4% prot.				
Guarnición	Ensalada Mixta	35,7% H.C.	Arroz al Vapor	47,8% H.C.	Salteado de Verduras	56,6% H.C.				
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	46,9% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	36,9% lip.	Fruta, Pan y Agua	24,6% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo					

