



Colegio Ntra. Sñra. De La Merced

Segundo Turno

Septiembre 2018

SEMANA 1	LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	7
Primeros Platos				Macarrones con Atún	Información nutricional:
Segundos Platos				J Verdes a la Vinagreta	
Guarnición				Hamburguesa a la Plancha	700 kcal.
Postre				Supremas de Merluza	21,7% prot.
Cena Sugerida:				Ens de Lechuga y Tomate	47,9% H.C.
				Fruta Variada, Pan y Agua	30,3% lip.
				Verdura y Pescado	

SEMANA 2	LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Primeros Platos	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Judías Blancas Guisadas	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Sopa de Fideos	Información nutricional:	Espirales al Queso	Información nutricional:
Segundos Platos	Guisantes a la Francesa		Sopa Juliana		Menestra con Jamón		Ensalada Alemana		Gazpacho	
Guarnición	Merluza en Salsa	721 kcal.	Cinta de Lomo a la Plancha	722 kcal.	Tortilla de Jamón	605 kcal.	Supremas de Merluza	606 kcal.	Pollo Asado	704 kcal.
Postre	San Jacobo	16,3% prot.	Marrajo con Tomate	26,6% prot.	Came a la Jardinera	12,8% prot.	Roti de Pavo	15,9% prot.	Empanadillas de Bonito	14,3% prot.
Cena Sugerida:	Verduras Salteadas	58,8% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	39,5% H.C.	Patatas Fritas	36,4% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahoria	45,9% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	50,9% H.C.
	Fruta Variada, Pan y Agua	24,2% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	33,7% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	50,5% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	34,7% lip.
	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado	

SEMANA 3	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primeros Platos	Espaguetis con Carne	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Patatas a la Riojana	Información nutricional:	Paella Mxta	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:
Segundos Platos	Canelones Gratinados		Pisto Bilbaíno		Vichyssoise		Salmorejo		Repollo al Ajoarriero	
Guarnición	Revuelto de Atún	614 kcal.	Fritura Variada	694 kcal.	Merluza al Horno	654 kcal.	Caldereta de Pollo	699 kcal.	Cocido Completo	849 kcal.
Postre	Cinta de Lomo Adobada	16,8% prot.	Buñuelos de Bacalao	9,2% prot.	Filete Ruso	19,2% prot.	Atún a la Nortea	17,1% prot.	Caballa a la Molinera	14,3% prot.
Cena Sugerida:	Ens de Maíz y Zanahoria	32,4% H.C.	Patatas Panadera	41,1% H.C.	Verduras Dado	48,7% H.C.	Menestra de Verduras	55,9% H.C.	Fruta Variada, Pan y Agua	50,9% H.C.
	Fruta Variada, Pan y Agua	50,5% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	49,6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	31,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	25,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	34,7% lip.
	Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado	

SEMANA 4	LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primeros Platos	Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Fideua Marinera	Información nutricional:	Lentejas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundos Platos	Brócoli Rehogado		Lombarda con Manzana		Alcachofas con Bacon		Ensaladilla Rusa		Gazpacho	
Guarnición	Marrajo con Tomate	751 kcal.	Chuleta de Sajonia	669 kcal.	Jamoncitos Pollo a la Miel	615 kcal.	Tortilla de Jamón y Queso	605 kcal.	Albóndigas a la Cazuela	608 kcal.
Postre	Croquetas de Jamón	20,7% prot.	Filete de Palometa	24,3% prot.	Salmón a la Plancha	21,8% prot.	Escalope de Cerdo	15,7% prot.	Zarzuela de Pescado	18,8% prot.
Cena Sugerida:	Verduras	54,0% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,8% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	47,1% H.C.	Ensalada de Tomate	44,1% H.C.	Patatas Dado	42,6% H.C.
	Fruta Variada, Pan y Agua	25,0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	28,9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	31,1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38,2% lip.
	Verdura y Pollo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado	

SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primeros Platos					
Segundos Platos					
Guarnición					
Postre					



Colegio Ntra. Sñra. De La Merced

Primer Turno

Septiembre 2018



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	7
Primer Plato					Macarrones con Atún	Información nutricional:
Segundo Plato					Hamburguesa a la Plancha	540 kcal. 21,4% prot.
Guarnición					Ens de Lechuga y Tomate	48,3% H.C.
Postre					Fruta Variada, Pan y Agua	30,2% lip.
Cena Sugerida:					Verdura y Pescado	

SEMANA 2	LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Primer Plato	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Judías Blancas Guisadas	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:	Sopa de Fideos	Información nutricional:	Espirales al Queso	Información nutricional:
Segundo Plato	Merluza en Salsa	554 kcal. 15,7% prot.	Cinta de Lomo a la Plancha	490 kcal. 25,0% prot.	Tortilla de Jamón	493 kcal. 13,7% prot.	Supremas de Merluza	498 kcal. 16,3% prot.	Pollo Asado	657 kcal. 14,4% prot.
Guarnición	Verduras Salteadas	58,8% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	42,0% H.C.	Patatas Fritas	31,4% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahoria	46,2% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	50,2% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	24,9% lip.	Yogur, Pan y Agua	32,9% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	64,8% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	37,3% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	35,3% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado	

SEMANA 3	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Primer Plato	Espaguetis con Carne	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Patatas a la Riojana	Información nutricional:	Paella Mixta	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:
Segundo Plato	Revuelto de Atún	461 kcal. 17,9% prot.	Fritura Variada	605 kcal. 9,7% prot.	Merluza al Horno	504 kcal. 19,1% prot.	Caldereta de Pollo	553 kcal. 17,4% prot.	Cocido Completo	496 kcal. 19,4% prot.
Guarnición	Ens de Maíz y Zanahoria	27,3% H.C.	Patatas Panadera	42,2% H.C.	Verduras Dado	48,8% H.C.	Menestra de Verduras	55,8% H.C.	Fruta Variada, Pan y Agua	47,3% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	54,6% lip.	Yogur, Pan y Agua	48,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	31,7% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	25,8% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	33,2% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Temera		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado	

SEMANA 4	LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
Primer Plato	Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Fideua Marinera	Información nutricional:	Lentejas Estofadas	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundo Plato	Marrajo con Tomate	581 kcal. 19,6% prot.	Chuleta de Sajonia	562 kcal. 22,7% prot.	Jamonicitos Pollo a la Miel	462 kcal. 20,7% prot.	Tortilla de Jamón y Queso	493 kcal. 16,8% prot.	Albóndigas a la Cazuela	474 kcal. 17,3% prot.
Guarnición	Verduras	54,9% H.C.	Ens de Lechuga y Zanahoria	50,1% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	46,9% H.C.	Ensalada de Tomate	39,7% H.C.	Patatas Dado	41,2% H.C.
Postre	Fruta Variada, Pan y Agua	25,2% lip.	Yogur, Pan y Agua	27,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	32,1% lip.	Postre Lácteo, Pan y Agua	43,2% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	41,1% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Temera		Sopa y Pescado	

SEMANA 5	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato					
Segundo Plato					
Guarnición					
Postre					