

MES:

MAYO 2018

COLEGIO

DIVINA PASTORA

PAGINA WEB: www.sicrestauracion.com /CLAVE ACCESO WEB 883205289

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	1	2	3	4
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	FESTIVIDAD DEL TRABAJO	DIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID	TALLARINES CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	CREMA DE BROCOLI ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	8	9	10	11
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	PURE DE VERDURAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN	MACARRONES CARBONARA HUEVOS DUROS CON TOMATE Y JAMON FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	DIA MADRILEÑO SAN ISIDRO SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS BONITO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	15	16	17	18
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	Vegetables puree Meatballs in sauce with potatoes Dairy dessert, and bread Cena: Emperador al horno con ensalada	Macarroni carbonara Egg with tomato and ham Fruit and bread Cena: Broccoli con bechamel	Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat, sausage Fruit and bread Cena: Tortilla francesa con zanahoria dado	Stewed potatoes with vegetables Breaded tuna with salad of lettuce Dairy dessert and bread Cena: Filete de pollo con patatas
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	14	15	16	17
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	LENTIJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATAS CON CALABACIN EN TEMPURA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	PURE DE CALABAZA Y ZANAHORIAS SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	FIDEUA DE VERDURAS ATUN EMPANADO Y ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	JUDIAS BLANCAS GUISADAS POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	Lentils stewed Omelette with zucchini Fruit and bread Cena: Crema de calabacin con queso	Pumpkin and carrot puree San jacobito with salad Fruit and bread Cena: Trucha al horno con judias verdes	Fideua with vegetables Tuna breaded with tomato and salad Fruit and bread Cena: Huevos revueltos con champagne	Beans stewed Roasted Chicken With Potatoes Dairy dessert and bread Cena: Bacalao con tomate y pimiento morron
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	21	22	23	24
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	ESPINACAS A LA CREMA CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	PURE DE VERDURAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	DIA INTERNACIONAL SIN GLUTEN ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	Creamed spinach Loin with salad of lettuce Fruit and bread Cena: dorada a la sal con tomate natural	Vegetables puree Meatballs in sauce with potatoes Fruit and bread Cena: Huevos cocidos con atun y ensalada	Stewed chickpeas Cod with salad of lettuce Fruit and bread Cena: Filete de pavo con calabacin	Rice three delicacies Chicken fillet with salad of lettuce Dairy dessert and bread Cena: Tortilla francesa con tomate natural
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	28	29	30	31
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESAS CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	LENTIJAS GUISADAS ECOLOGICAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN	ESPIRALES CON TOMATE CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON PATATAS CHIPS POSTRE ESPECIAL Y PAN	
H.C. (G)	PROT. (G)	LIP. (G)	E (KCAL)	Cream of zucchini Hamburger with potatoes Fruit and bread Cena: Mero en salsa con ensalada	Lentils stewed Omelette with salad of lettuce Fruit and bread Cena: Sardinas al horno con lechuga	Espirales with tomato Croquettes and patty tuna with chips Dessert and bread Cena: menestra de verduras con jamon	

Perfil calórico recomendado:

10-15% PROT.

30-35% LIP.

50-60% H.C.

Menú elaborado por el departamento de nutrición de



RESTAURACIÓN