

MES: OCTUBRE 2017

COLEGIO

DIVINA PASTORA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>2</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>DELICIAS DE PESCADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Carrot cream</p> <p>Nugget fish with lettuce and carrot</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: Arroz con verduras</p>	<p>H.C</p> <p>76,2</p> <p>PROT.</p> <p>17,8</p> <p>LIP.</p> <p>26,7</p> <p>KCAL.</p> <p>635,0</p>	<p>3</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUISADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA NATILLAS Y PAN</p> <p>Stewed white beans</p> <p>Omelette with salad</p> <p>Dairy dessert and bread</p> <p>Cena: Filete de pollo con tomate</p>	<p>H.C</p> <p>46,8</p> <p>PROT.</p> <p>33,8</p> <p>LIP.</p> <p>39,4</p> <p>KCAL.</p> <p>701,0</p>	<p>4</p> <p>CODITOS NAPOLITANA (con tomate y jamon york)</p> <p>MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Codito with tomato and ham</p> <p>Breaded hake with salad</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: Cinta de lomo con ensalada</p>	<p>H.C</p> <p>77,4</p> <p>PROT.</p> <p>29,9</p> <p>LIP.</p> <p>19,9</p> <p>KCAL.</p> <p>644,0</p>	<p>5</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</p> <p>COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Noodles soup</p> <p>Chick-peas, bacon, meat, sausage</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: pure de calabacin con queso</p>	<p>H.C</p> <p>88,9</p> <p>PROT.</p> <p>35,8</p> <p>LIP.</p> <p>29,2</p> <p>KCAL.</p> <p>710,0</p>	<p>6</p> <p>PURÉ DE PATATAS</p> <p>JUDIAS VERDES Y ZANAHORIAS</p> <p>ALBONDIGAS DE TERNERA CON PATATAS DADO</p> <p>POSTRE LACTEO Y PAN</p> <p>Vegetable puree</p> <p>Meatballs in sauce with potatoes</p> <p>Dairy dessert and bread</p> <p>Cena: Emperador al horno con ensalada</p>	<p>H.C</p> <p>50,1</p> <p>PROT.</p> <p>23,2</p> <p>LIP.</p> <p>45,1</p> <p>KCAL.</p> <p>712,0</p>
<p>9</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE</p> <p>CINTA DE LOMO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Rice with tomato</p> <p>Loin with salad of lettuce</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: Tortilla de patatas con tomate</p>	<p>H.C</p> <p>86,8</p> <p>PROT.</p> <p>27,4</p> <p>LIP.</p> <p>23,7</p> <p>KCAL.</p> <p>691,0</p>	<p>10</p> <p>LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS</p> <p>FIGURITAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Stew lentils</p> <p>Nugget fish with salad of lettuce</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: Filete de ternera con ensalada</p>	<p>H.C</p> <p>64,8</p> <p>PROT.</p> <p>42,9</p> <p>LIP.</p> <p>24,2</p> <p>KCAL.</p> <p>676,0</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Chicken filet with potatoes</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: Pure de verduras con queso</p>	<p>H.C</p> <p>66,5</p> <p>PROT.</p> <p>35,6</p> <p>LIP.</p> <p>24,9</p> <p>KCAL.</p> <p>658,0</p>	<p>12</p> <p>DIA FESTIVO</p>	<p>H.C</p>	<p>13</p> <p>DIA NO LECTIVO</p>	<p>H.C</p>
<p>16</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Rice with chicken and vegetables</p> <p>Cod croquette with salad of lettuce</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: Menestra de verduras con jamón</p>	<p>H.C</p> <p>109,0</p> <p>PROT.</p> <p>17,4</p> <p>LIP.</p> <p>19,9</p> <p>KCAL.</p> <p>700,0</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON PISTO</p> <p>POSTRE LACTEO Y PAN</p> <p>Vegetables cream</p> <p>Egg with pisto</p> <p>Dairy dessert and bread</p> <p>Cena: Macarones con carne</p>	<p>H.C</p> <p>48,6</p> <p>PROT.</p> <p>28,7</p> <p>LIP.</p> <p>35,5</p> <p>KCAL.</p> <p>651,0</p>	<p>18</p> <p>PATATAS A LA MARINERA</p> <p>LACON A LA GALLEGA CON LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Stewed potatoes</p> <p>Lacon with salad</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: Trucha al horno con tomate</p>	<p>H.C</p> <p>60,2</p> <p>PROT.</p> <p>31,9</p> <p>LIP.</p> <p>34,7</p> <p>KCAL.</p> <p>696,0</p>	<p>19</p> <p>SPAGUETTI CON TOMATE Y BACON</p> <p>MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Spaguetti with tomato and bacon</p> <p>Breaded hake with salad</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: Crema calabaza con queso</p>	<p>H.C</p> <p>74,1</p> <p>PROT.</p> <p>36,7</p> <p>LIP.</p> <p>28,3</p> <p>KCAL.</p> <p>726,0</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</p> <p>COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo</p> <p>POSTRE LACTEO Y PAN</p> <p>Noodles soup</p> <p>Chick-peas, bacon, meat, sausage</p> <p>Dairy dessert and bread</p> <p>Cena : Brocoli con atun</p>	<p>H.C</p> <p>88,9</p> <p>PROT.</p> <p>35,8</p> <p>LIP.</p> <p>28,2</p> <p>KCAL.</p> <p>710,0</p>
<p>23</p> <p>LENTEJAS RIOJANAS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Stew lentils</p> <p>Omelette with salad of lettuce</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: Filete de pollo con zanahorias</p>	<p>H.C</p> <p>714,0</p> <p>PROT.</p> <p>29,7</p> <p>LIP.</p> <p>29,8</p> <p>KCAL.</p> <p>702,0</p>	<p>24</p> <p>CREMA DE CALABACIN</p> <p>BONITO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Breaded tuna with salad of lettuce</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: sopa de picadillo</p>	<p>H.C</p> <p>72,4</p> <p>PROT.</p> <p>25,7</p> <p>LIP.</p> <p>33,5</p> <p>KCAL.</p> <p>707,0</p>	<p>25</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE</p> <p>ALBONDIGAS EN SALSA A LA JARDINERA</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Rice with tomato</p> <p>Meatballs in sauce with potatoes</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: espinacas con bechamel</p>	<p>H.C</p> <p>83,0</p> <p>PROT.</p> <p>21,7</p> <p>LIP.</p> <p>32,9</p> <p>KCAL.</p> <p>717,0</p>	<p>26</p> <p>TALLARINES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>PLATUJA EMPANADA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Tallarines with tomato and cheese</p> <p>Tilapia in sauce with carrot</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: ensalada variada</p>	<p>H.C</p> <p>76,0</p> <p>PROT.</p> <p>42,0</p> <p>LIP.</p> <p>23,7</p> <p>KCAL.</p> <p>706,0</p>	<p>27</p> <p>ALUBIAS PINTAS</p> <p>CASTELLANAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>POSTRE LACTEO Y PAN</p> <p>Stewed white beans</p> <p>Roasted Chicken With salad of lettuce</p> <p>Dairy dessert and bread</p> <p>Cena: huevos con champignon</p>	<p>H.C</p> <p>54,3</p> <p>PROT.</p> <p>41,8</p> <p>LIP.</p> <p>34,1</p> <p>KCAL.</p> <p>720,0</p>
<p>30</p> <p>FIDEUA DE VERDURAS Y POLLO</p> <p>RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Fideua with vegetables and chicken</p> <p>Rabas with salad</p> <p>Fruit and bread</p> <p>Cena: Judias verdes con bacon</p>	<p>H.C</p> <p>83,2</p> <p>PROT.</p> <p>26,4</p> <p>LIP.</p> <p>27,8</p> <p>KCAL.</p> <p>708,0</p>	<p>31</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>SALCHICHAS DE PAVO CON KETCHUP Y CHIPS</p> <p>POSTRE LACTEO Y PAN</p> <p>Pumpkin cream</p> <p>Sausage ketchup and chips</p> <p>Dairy dessert and bread</p> <p>Cena: guisantes rehogados</p>	<p>H.C</p> <p>64,8</p> <p>PROT.</p> <p>28,3</p> <p>LIP.</p> <p>38,1</p> <p>KCAL.</p> <p>709,0</p>						

Perfil calórico recomendado:

10-15% PROT.

30-35% LIP.

50-60% H.C.

Menú elaborado por el departamento de nutrición de

SIC RESTAURACIÓN