

# Colegio Camilo José Cela Diciembre 2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>DIA 1</b> Crema de Verduras Naturales Pollo Asado c/ Guarnición Fruta Calorías 695    H. Carbono 52 Proteínas 23    Lípidos 40	<b>DIA 2</b> Sopa de Cocido Cocido Completo Yoghourt Calorías 964    H Carbono 123 Proteínas 38    Lípidos 36
<b>DIA 5</b> Lentejas Guisadas Cinta de Lomo c/Ensalada Fruta Calorías 971    H. Carbono 126 Proteínas 44    Lípidos 32	<b>FESTIVO</b>	<b>DIA 7</b> Arroz con Tomate Merluza con Guisantes Fruta y lácteo Calorías 798    H. Carbono 85 Proteínas 29    Lípidos 39	<b>FESTIVO</b>	<b>DIA NO LECTIVO</b>
<b>DIA 12</b> Espagueti Carbonara Tortilla Campesina Fruta y Lácteo Calorías 866    H. Carbono 85 Proteínas 42    Lípidos 41	<b>DIA 13</b> Sopa de Pescado Hamburguesa c/Tomate Fruta Calorías 961    H. Carbono 117 Proteínas 33    Lípidos 33	<b>DIA 14</b> Judías Blancas Rabas c/ensalada Fruta y Lácteo Calorías 971    H. Carbono 100 Proteínas 29    Lípidos 40	<b>DIA 15</b> Crema de Calabacín Filete de Pollo c/ Ensalada Fruta Calorías 979    H. Carbono 89 Proteínas 56    Lípidos 35	<b>DIA 16</b> Sopa de Picadillo Ragouth en Salsa Fruta Calorías 871    H. Carbono 100 Proteínas 29    Lípidos 40
<b>DIA 19</b> Espirales con Chorizo Tortilla de Espinacas Fruta y lácteo Calorías 969    H. Carbono 130 Proteínas 45    Lípidos 30	<b>DIA 20</b> Judías Verdes con Patatas Lenguado con Ensalada Fruta Calorías 756    H. Carbono 55 Proteínas 33    Lípidos 37	<b>DIA 21</b> Lentejas con Verduras Nuggets de Pollo c/ensalada Fruta Calorías 971    H. Carbono 116 Proteínas 44    Lípidos 32	Crema de Manzana y Calabaza Chuleta Sajonia con Patatas Fritas Postres Navideños	

*La Empresa TORREARIAS SA os desea FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO NUEVO*

## Nuestras Sugerencias

**DESAYUNOS:** Fruta o Zumo  
Cereales o Bollería  
o Tostada con mantequilla/mermelada o aceite oliva  
Leche o Derivados

**MEDIA MAÑANA:** Fruta o Zumo y Lácteo

**MERIENDA:** Sándwich /Bocadillo- Fruta o Zumo y Lácteo

### **CENAS:**

Jueves, 1	Pescado al Horno c/ensalada, Fruta y Lácteo
Viernes, 2	Pasta, Tortilla, Fruta y Lácteo
Lunes, 5	Ensalada Variada, Pescado Azul, Fruta y Lácteo
Martes, 6	<b>SEGÚN COMIDA</b>
Miércoles, 7	Menestra de Carne, Fruta y Lácteo.
Jueves, 8	<b>SEGÚN COMIDA</b>
Viernes, 9	<b>SEGÚN COMIDA</b>
Lunes, 12	Pollo Guisado con Verduras, Fruta y Lácteo
Martes, 13	Verdura Entera, Pescado en Salsa. Fruta y Lácteo
Miércoles, 14	Hígado Encebollado con Ensalada, Fruta y Lácteo
Jueves, 15	Consomé, Pescado al Gusto, Fruta y Lácteo.
Viernes, 16	Revuelto de Espinacas, Fruta y Lácteo
Lunes, 19	Sopa, Pollo con Ensalada, Fruta y Lácteo
Martes, 20	Ternera Guisada con Verduras, Fruta y Lácteo
Miércoles, 21	Crema de Verduras, Tortilla, Fruta y Lácteo
Jueves, 22	Pescado al Horno c/ensalada, Fruta y Lácteo



**TORREARIAS, S.A.**

Torrearias, 11 - Tfnos. 741 11 08 - 320 59 90  
28022 - MADRID