



Menú



Colegio

Mes

lunes



martes

Ciudad de Jaén

miércoles



jueves

OCTUBRE/09

viernes

			<p>1</p> <p>Sopa de picadillo Albóndigas en salsa con patatas Yogur, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34,4</td> <td>47,28</td> <td>60,8</td> <td>772</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	34,4	47,28	60,8	772	<p>2</p> <p>Puré de calabacín Filete de pollo ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,5</td> <td>20,6</td> <td>121,8</td> <td>797</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	31,5	20,6	121,8	797																								
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
34,4	47,28	60,8	772																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
31,5	20,6	121,8	797																																									
<p>5</p> <p>Arroz con tomate Filete de lenguado ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>35,8</td> <td>16,10</td> <td>107,2</td> <td>722</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	35,8	16,10	107,2	722	<p>6</p> <p>Judías pintas con chorizo Huevos con bechamel lechuga, tomate, maíz Helado, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>22,6</td> <td>21,3</td> <td>57,8</td> <td>795</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	22,6	21,3	57,8	795	<p>7</p> <p>Pasta vegetal gratinada Jamoncitos de pollo asados con patatas Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>51,6</td> <td>30,32</td> <td>68,6</td> <td>739</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	51,6	30,32	68,6	739	<p>8</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (Patata, carne, chorizo, repollo), Fruta, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>15</td> <td>87</td> <td>636</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	30	15	87	636	<p>9</p> <p>Judías verdes rehogadas (aceite y vinagre) Bonito riojana Flan, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40,2</td> <td>42,9</td> <td>49,5</td> <td>755</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	40,2	42,9	49,5	755
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
35,8	16,10	107,2	722																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
22,6	21,3	57,8	795																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
51,6	30,32	68,6	739																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
30	15	87	636																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
40,2	42,9	49,5	755																																									
<p>12</p> <p>FIESTA</p>	<p>13</p> <p>Lentejas con zanahorias Tortilla española ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23,3</td> <td>33,9</td> <td>66,3</td> <td>683</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	23,3	33,9	66,3	683	<p>14</p> <p>Puré de verduras Filetes rusos/patatas/tomate Fruta, leche, Pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>34,5</td> <td>35,5</td> <td>71,6</td> <td>745</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	34,5	35,5	71,6	745	<p>15</p> <p>Paella valenciana(calamares,chirlas) Salchichas con tomate Natillas, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>41,4</td> <td>28,9</td> <td>76,2</td> <td>734</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	41,4	28,9	76,2	734	<p>16</p> <p>Patatas guisadas con carne, Perca en salsa verde/guisantes Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>52,7</td> <td>36,8</td> <td>73,7</td> <td>833</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	52,7	36,8	73,7	833								
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
23,3	33,9	66,3	683																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
34,5	35,5	71,6	745																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
41,4	28,9	76,2	734																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
52,7	36,8	73,7	833																																									
<p>19</p> <p>Espaguetis boloñesa Cinta de lomo ensalada de lechuga y maíz Melocotón en almíbar, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>48,9</td> <td>37,7</td> <td>56,8</td> <td>774</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	48,9	37,7	56,8	774	<p>20</p> <p>Puchero de garbanzos con chorizo Bacalao con tomate Fruta, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>47,8</td> <td>37</td> <td>54,6</td> <td>684</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	47,8	37	54,6	684	<p>21</p> <p>Sopa de picadillo Ragu de ternera/patatas Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20,9</td> <td>25,6</td> <td>36,6</td> <td>758</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	20,9	25,6	36,6	758	<p>22</p> <p>Verduras frescas trituradas Filete de pollo con ensalada Yogur, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,3</td> <td>30,10</td> <td>65,8</td> <td>652</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	31,3	30,10	65,8	652	<p>23</p> <p>Arroz con magro Tortilla de atún con lechuga tomate Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>33,9</td> <td>50,3</td> <td>81,3</td> <td>841</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	33,9	50,3	81,3	841
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
48,9	37,7	56,8	774																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
47,8	37	54,6	684																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
20,9	25,6	36,6	758																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
31,3	30,10	65,8	652																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
33,9	50,3	81,3	841																																									
<p>26</p> <p>Macarrones con queso Merluza romana con lechuga, maíz Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>46,3</td> <td>21,12</td> <td>74,6</td> <td>807</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	46,3	21,12	74,6	807	<p>27</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo (Patata, carne, chorizo, repollo) Fruta, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30</td> <td>15</td> <td>37</td> <td>636</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	30	15	37	636	<p>28</p> <p>Coliflor con mahonesa Jamoncitos de pollo con patatas Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>33,2</td> <td>45,2</td> <td>62,8</td> <td>772</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	33,2	45,2	62,8	772	<p>29</p> <p>Judías pintas estofadas Tortilla de jamón ensalada Yogur, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>33,2</td> <td>48,4</td> <td>42,2</td> <td>612</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	33,2	48,4	42,2	612	<p>30</p> <p>Arroz caldoso con calamares Croquetas de jamón con ensalada Fruta, leche, pan</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H.C.</th> <th>KCALORIAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>33,5</td> <td>39,4</td> <td>83,6</td> <td>827</td> </tr> </tbody> </table>	PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS	33,5	39,4	83,6	827
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
46,3	21,12	74,6	807																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
30	15	37	636																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
33,2	45,2	62,8	772																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
33,2	48,4	42,2	612																																									
PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS																																									
33,5	39,4	83,6	827																																									