Menú del mes

Mes: Enero_08

Centro: Colegio CIUDAD DE ROMA

Sodexho

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Kcal: HC: Prot.: Lip.:	Kcal: HC: Prot.: Lip.:	Kcal: HC: Prot.: Lip.:	Kcal: HC: Prot.: Lip.:	Kcal: HC: Prot.: Lip.:
	08-01-08 Crema de puerros Albondigas de ternera con patatas dado Fruta natural y leche Pan y agua Kcal: 1006 HC: 102 Prot: 56 Lip: 23	09-01-08 Garbanzos estofados Filete de merluza rebozado con rodaja de tomate Yogur Pan y agua Kcal: 1006 HC: 102 Prot: 56 Lip: 23	10-01-08 Patatas con calamares Pollo asado con lechuga y tomate Fruta natural y leche Pan y agua Kcal: 1006 HC: 102 Prot: 56 Lip: 23	11-01-08 Lentejas con verduras Tortilla de atún con lechuga y maíz Fruta natural y leche Pan y agua Kcal: 1006 HC: 102 Prot: 56 Lip: 23
14-01-08 Arroz con tomate Hamburguesa de ternera con lechuga y zanahoria Fruta natural y leche Pan y agua Kcal: 1006 HC: 102 Prot: 56 Lip: 23	15-01-08 Lentejas con zanahoria Tortilla de calabacín con lechuga y tomate Natillas Pan y agua Kcal: 1003 HC: 85 Prot: 56 Lip: 25	16-01-08 Macarrones con bacon Perca rebozada con lechuga y zanahoria Fruta natural y leche Pan y agua Kcal: 898 HC: 78 Prot: 41 Lip: 35	17-01-08 Judías verdes con tomate Filete de pollo empanado con patatas fritas Fruta natural y leche Pan y agua Kcal: 899 HC: 78 Prot: 41 Lip: 35	18-01-08 Judías pintas guisadas Filete de lenguado rebozado con lechuga y maíz Yogur Pan y agua Kcal: 899 HC: 78 Prot: 41 Lip: 35
21-01-08 Espaguetis con tomate Atún en salsa con verduras Fruta natural y leche Pan y agua Kcal: 1008 HC: 105 Prot: 47 Lip: 33	22-01-08 Garbanzos guisados Tortilla de jamón york con lechuga y tomate Fruta natural y leche Pan y agua Kcal: 1010 HC: 74 Prot: 46 Lip: 51	23-01-08 Puré de verduras Jamoncitos al horno con patatas fritas Yogur Pan y agua Kcal: 896 HC: 79 Prot: 55 Lip: 24	24-01-08 Arroz con pollo y marisco Filete de merluza con lechuga y tomate Fruta Pan y agua Kcal: 945 HC: 84 Prot: 61 Lip: 23	25-01-08 Lentejas con chorizo Albondigas de ternera con verduras Fruta natural y leche Pan y agua Kcal: 996 HC: 124 Prot: 33 Lip: 45
28-01-08 DIA NO LECTIVO Kcal: HC: Prot.: Lip.:	29-01-08 Arroz blanco con tomate Tortilla de espinacas con lechuga y maíz Fruta natural y leche Pan y agua Kcal: 1001 HC: 104 Prot: 56 Lip: 21	30-01-08 Panaché de verduras salteado Cinta de lomo plancha con puré de patata Yogur Pan y agua Kcal: 1003 HC: 102 Prot: 44 Lip: 31	31-01-08 Alubias blancas con chorizo Mero al horno con guisantes Fruta natural y leche Pan y agua Kcal: 986 HC: 88 Prot: 45 Lip: 27	Kcal: HC: Prot.: Lip.: