

COLEGIO PÚBLICO VILLAR PALASÍ • San Fernando de Henares • ENERO 2012

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Día 2				Día 3				Día 4				Día 5				Día 6			
VACACIONES				VACACIONES				VACACIONES				VACACIONES				FELIZ DÍA DE REYES			
<i>Kcal</i>	<i>Lip</i>	<i>Prot.</i>	<i>Hcar</i>	<i>Kcal</i>	<i>Lip</i>	<i>Prot.</i>	<i>Hcar</i>	<i>Kcal</i>	<i>Lip</i>	<i>Prot.</i>	<i>Hcar</i>	<i>Kcal</i>	<i>Lip</i>	<i>Prot.</i>	<i>Hcar</i>	<i>Kcal</i>	<i>Lip</i>	<i>Prot.</i>	<i>Hcar</i>
Día 9				Día 10				Día 11				Día 12				Día 13			
Arroz en salsa de tomate Hamburguesa plancha c/ens. lechuga Lácteo, pan y agua				Lentejas campesinas (estofadas con verdura) Fil. De merluza en salsa marinera Fruta, leche y pan				Judías verdes con cachelos Huevos c/bechamel y ens.de lechuga y aceitunas Melocotón en almíbar, pan y agua				Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) Complemento: garbanzos, zanahoria, puerros, morcillo Fruta de temporada y pan				Crema de calabacín con queso Bacalao Orly c/lechuga y tomate natural Natillas y pan			
<i>Kcal</i> 738	<i>Lip</i> 24,7	<i>Prot.</i> 25,2	<i>Hcar</i> 103	<i>Kcal</i> 728	<i>Lip</i> 23,9	<i>Prot.</i> 35,1	<i>Hcar</i> 93,1	<i>Kcal</i> 680	<i>Lip</i> 27,5	<i>Prot.</i> 22,4	<i>Hcar</i> 86,0	<i>Kcal</i> 624	<i>Lip</i> 23,0	<i>Prot.</i> 23,0	<i>Hcar</i> 87	<i>Kcal</i> 696	<i>Lip</i> 25,4	<i>Prot.</i> 30,4	<i>Hcar</i> 86
Día 16				Día 17				Día 18				Día 19 • PAÍS VASCO				Día 20			
Tallarines con tomate y queso Porc. Abadejo al horno c/base verduras Lácteo, pan y agua				Alubias blancas estofadas Tortilla española c/ens. de la huerta Macedonia de frutas natural, pan				Crema de calabacín Pollo asado con patatas cuadradillo Fruta, leche, pan y agua				Sopa de pescado vasca Zancarrón (ternera) en salsa primaveral (zanahorias, guisantes) Fruta de temporada y pan				Patatas guisadas con magro Empanadillas de atún con ensalada Fruta de temporada y pan			
<i>Kcal</i> 712	<i>Lip</i> 24,2	<i>Prot.</i> 23,8	<i>Hcar</i> 100	<i>Kcal</i> 706	<i>Lip</i> 23,8	<i>Prot.</i> 31,6	<i>Hcar</i> 92	<i>Kcal</i> 689	<i>Lip</i> 32,5	<i>Prot.</i> 28,1	<i>Hcar</i> 71,3	<i>Kcal</i> 671	<i>Lip</i> 22,5	<i>Prot.</i> 36,1	<i>Hcar</i> 81,2	<i>Kcal</i> 724	<i>Lip</i> 29,0	<i>Prot.</i> 36,9	<i>Hcar</i> 79
Día 23				Día 24				Día 25				Día 26				Día 27			
Paella mixta (verdura y pescado) Cinta de lomo c/lechuga y zanahoria Lácteo, pan y agua				Potaje Lorquino (garbanzos, acelgas, patata, chorizo) Tortilla de queso c/ensalada mixta Fruta de temporada, pan y agua				Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera c/patata y zanahoria dado Fruta de temporada, pan y agua				Patatas guisadas con costillas Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes, tomate) Fruta, leche, pan y agua				Crema de calabaza y zanahoria Jamón york villarroy (j.york y queso) c/ens. De lechuga y tomate Fruta de temporada y pan			
<i>Kcal</i> 732	<i>Lip</i> 21,3	<i>Prot.</i> 41,0	<i>Hcar</i> 93	<i>Kcal</i> 732	<i>Lip</i> 27,3	<i>Prot.</i> 28,4	<i>Hcar</i> 94	<i>Kcal</i> 679	<i>Lip</i> 25,8	<i>Prot.</i> 27,4	<i>Hcar</i> 83,9	<i>Kcal</i> 737	<i>Lip</i> 22,8	<i>Prot.</i> 39,3	<i>Hcar</i> 93,7	<i>Kcal</i> 669	<i>Lip</i> 29,0	<i>Prot.</i> 20,0	<i>Hcar</i> 82
Día 30				Día 31				<p align="center">El País Vasco o Euskadi es una comunidad autónoma española, situada en el extremo nororiental de la franja cantábrica, lindando al norte con el mar Cantábrico y Francia, al sur con la Rioja, al oeste con Cantabria y Castilla y León y al este con Navarra. Lo integran las provincias de Álava, Guipúzcoa y Vizcaya.</p>				MENÚ DE DIETA							
Lentejas castellanas (con jamón) Huevos revueltos c/atún c/lechuga y tomate Lácteo, pan y agua				Macarrones con tomate y queso Nuggets de pollo c/lechuga y maíz Fruta de temporada y pan								Arroz blanco hervido							
<i>Kcal</i> 725	<i>Lip</i> 26,4	<i>Prot.</i> 30,3	<i>Hcar</i> 92	<i>Kcal</i> 716	<i>Lip</i> 24,0	<i>Prot.</i> 33,3	<i>Hcar</i> 91,6					Pescado hervido o pollo plancha							
												Yogur natural							
												<i>Kcal</i> 563 <i>Lip</i> 23,1 <i>Prot.</i> 18,2 <i>Hcar</i> 75							