

MES:

DICIEMBRE 2011

COLEGIO:

ESPIRITU SANTO

LUNES
Monday

MARTES
Tuesday

MIERCOLES
Wednesday

JUEVES
Thursday

VIERNES
Friday

<p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>	<p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>	<p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>	<p>1</p> <p>82.4 proteinas</p> <p>33.7 grasas</p> <p>35.3 calorias</p> <p>812</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Soup of stew with noodles Chick-peas, bacon, meat, sausage Fruit / Bread</p> <p>Cena: Gallitos a la plancha con ensalada mixta</p>	<p>2</p> <p>56.5 PROTEIN</p> <p>14.2 GRASAS</p> <p>19.3 CALORIAS</p> <p>471</p> <p>PURE DE VERDURAS</p> <p>RABAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Vegetable puree Rabas of squid with salad of lettuce Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Tortilla de patatas con tomate cherry</p>
<p>5</p> <p>114 PROTEIN</p> <p>28.2 GRASAS</p> <p>41.2 CALORIAS</p> <p>887</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Coditos with tomato and chorizo Omelette with salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>Cena: Canelones de carne con verduras</p>	<p>6</p> <p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>FIESTA DE LA CONSTITUCION</p> <p>Cena:</p>	<p>7</p> <p>82.2 PROTEIN</p> <p>26.6 GRASAS</p> <p>26.6 CALORIAS</p> <p>687</p> <p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Soup Scallop of chicken with fried potatoes Fruit / Bread</p> <p>Cena: Sepia a la plancha con zanahoria rallada</p>	<p>8</p> <p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>DIA DE LA INMACULADA</p> <p>Cena:</p>	<p>9</p> <p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>DIA NO LECTIVO</p> <p>Cena:</p>
<p>12</p> <p>128 PROTEIN</p> <p>22 GRASAS</p> <p>28.8 CALORIAS</p> <p>886</p> <p>MACARRONES BOLOGNESA (tomate y carne picada) JAMON YORK VILLEROY CON PATATAS CHIPS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Macaroni with tomato and minced meat Villeroiy of york with potatos chips Fruit / Bread</p> <p>Cena: Pollo a la plancha con pisto de calabacin</p>	<p>13</p> <p>91.5 PROTEIN</p> <p>21.4 GRASAS</p> <p>15.1 CALORIAS</p> <p>606</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Cream of carrot Hake breaded with salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>Cena: Cinta de lomo con alcahofas y jamon</p>	<p>14</p> <p>109 PROTEIN</p> <p>12.1 GRASAS</p> <p>10.2 CALORIAS</p> <p>586</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Rice with tomato Veal meatballs with vegetable Fruit / Bread</p> <p>Cena: Filete de mero con patatas al vapor</p>	<p>15</p> <p>71 PROTEIN</p> <p>33.6 GRASAS</p> <p>33.5 CALORIAS</p> <p>737</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>JAMON ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Soup of stew with noodles Ham roasted to the oven with potatoes Fruit / Bread</p> <p>Cena: Revuelto</p>	<p>16</p> <p>84.9 PROTEIN</p> <p>25.8 GRASAS</p> <p>16.1 CALORIAS</p> <p>524</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Lentils with vegetables Omelette with salad of lettuce Yoghurt/Bread</p> <p>Cena:</p>
<p>19</p> <p>78.3 PROTEIN</p> <p>20.2 GRASAS</p> <p>22.6 CALORIAS</p> <p>619</p> <p>JUDIAS VERDES REHOGADAS DELICIAS DE PESCADO CON PATATAS CHIPS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Green beans Fish delights with potatos chips Fruit / Bread</p> <p>Cena: Pincho moruno con manzana, piña y pimiento</p>	<p>20</p> <p>73.2 PROTEIN</p> <p>35.3 GRASAS</p> <p>19.9 CALORIAS</p> <p>625</p> <p>PATATAS GUIADAS</p> <p>FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Stew potatoe Filet of sajonia with salad of lettuce Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Empanadilla y calamares con tomate</p>	<p>21</p> <p>99.6 PROTEIN</p> <p>32.7 GRASAS</p> <p>32.9 CALORIAS</p> <p>836</p> <p>ALUBIAS BLANCAS</p> <p>HAMBURGUESA PLANCHA CON PATATAS Y KETCHUP FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>White beans stewed Hamburger with potatoes and ketchup Fruit / Bread</p> <p>Cena: Tortilla francesa con queso y jamon york</p>	<p>22</p> <p>145 PROTEIN</p> <p>41.7 GRASAS</p> <p>53.1 CALORIAS</p> <p>887</p> <p>FUSILLI DE COLORES CON TOMATE PECHUGA VILLEROY CON PATATAS CHIPS PROFITEROLES, REFRESCOS Y PAN</p> <p>Fusilli with tomato Pechuga villeroiy con potatos chips Profiteroles / soft drink / Bread</p> <p>Cena: Merluza a la plancha con ensalada mixta</p>	<p>23</p> <p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>
<p>26</p> <p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>	<p>27</p> <p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>	<p>28</p> <p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>	<p>29</p> <p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>	<p>30</p> <p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>