

MES:

DICIEMBRE 2011

COLEGIO:

ESPIRITU SANTO
CELIACO

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</p> <p>33.7</p> <p>35.3</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</p> <p>14.2</p> <p>19.3</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</p> <p>28.2</p> <p>41.2</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>82.2</p> <p>26.6</p> <p>26.6</p> <p>687</p> <p>FIESTA DE LA CONSTITUCION</p>		<p>7</p> <p>82.2</p> <p>26.6</p> <p>26.6</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>DIA DE LA INMACULADA</p>		<p>9</p> <p>DIA NO LECTIVO</p>	
<p>12</p> <p>128</p> <p>22</p> <p>28.8</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 potatoes chips Fruit / Bread</p> <p>Cena: Pollo a la plancha con pisto de calabacin</p>		<p>13</p> <p>91.5</p> <p>21.4</p> <p>15.1</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</p> <p>12.1</p> <p>10.2</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</p> <p>33.6</p> <p>33.5</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</p> <p>25.8</p> <p>16.1</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</p> <p>20.2</p> <p>22.6</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 potatoes chips Fruit / Bread</p> <p>Cena: Pincho moruno con manzana, piña y pimienta</p>		<p>20</p> <p>73.2</p> <p>35.3</p> <p>19.9</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</p> <p>32.7</p> <p>32.9</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</p> <p>41.7</p> <p>53.1</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 potatoes chips Profiteroles / soft drink / Bread</p> <p>Cena: Merluza a la plancha con ensalada mixta</p>		<p>23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>	
<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>		<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>		<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>		<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>		<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p>Cena:</p>	

* TODOS LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACION DE MENUS CELIACOS SON SIN GLUTEN