

MES:

ENERO 2012

COLEGIO:

ESPIRITU SANTO

**LUNES**  
Monday

**MARTES**  
Tuesday

**MIERCOLES**  
Wednesday

**JUEVES**  
Thursday

**VIERNES**  
Friday

2		3		4		5		6	
HC		HC		HC		HC		HC	
PROTEINAS		PROTEINAS		PROTEINAS		PROTEINAS		PROTEINAS	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS	
<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>		<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>		<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>		<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>		<b>DIA DE REYES</b>	
Cena:		Cena:		Cena:		Cena:		Cena:	
9		10		11		12		13	
HC		HC		HC		HC		HC	
PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS	
<b>CODITOS CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>		<b>JUDIAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA PLANCHA CON KETCHUP Y PATATAS YOGUR Y PAN</b>		<b>ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>		<b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>		<b>SOPA DE LLUVIA JAMON ASADO CON PATATAS YOGUR Y PAN</b>	
Coditos with tomato and chorizo Hake breaded with salad of lettuce Fruit / Bread		Green beans Hamburger with potatoes and ketchup Yoghurt/Bread		Rice with tomato Scallop of chicken with lettuce Fruit / Bread		Lentils with vegetables Sole bread with salad of lettuce Fruit / Bread		Soup Ham roasted to the oven with potatoes Yoghurt/Bread	
Cena: Ternera a la plancha con espargagos		Cena: Emperador con patatas al vapor		Cena: Huevos rellenos		Cena: Canelones de carne		Cena: Merluza en salsa con zanahoria baby	
16		17		18		19		20	
HC		HC		HC		HC		HC	
PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS	
<b>ARROZ CON POLLO JAMON YORK VILLEROY CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>		<b>PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>		<b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>		<b>MACARRONES BOLOGNESEA (tomate y carne picada) BONITO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>		<b>ALUBIAS BLANCAS CINTA DE LOMO CON PATATAS YOGUR Y PAN</b>	
Rice with chicken Villerooy of york with salad of lettuce Fruit / Bread		Mash of vegetables Omelette with salad of lettuce Fruit / Bread		Soup of stew with noodles Chick-peas, bacon, meat, sausage Fruit / Bread		Macaroni with tomato and minced meat Baked tuna with salad of lettuce Fruit / Bread		White beans stewed Pork loin with and potatoes Yoghurt/Bread	
Cena: Papillote de salmón		Cena: Croquetas de jamon con ensalada mixta		Cena: Ensalada campera		Cena: Pechuga a la plancha con ensalada de pimientos		Cena: Calamares a la romana con ensalada de tomate	
23		24		25		26		27	
HC		HC		HC		HC		HC	
PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS	
<b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>		<b>PATATAS GUIADAS CON CARNE SALCHICHAS FRANKFURT CON PATATAS CHIPS YOGUR Y PAN</b>		<b>ARROZ BLANCO CON TOMATE ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>		<b>CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>		<b>ESPIRALES CON TOMATE Y BACON EMPANADILLAS DE BONITO CON ENSALADA YOGUR Y PAN</b>	
Lentils with vegetables Sole bread with salad of lettuce Fruit / Bread		Stew potatoe Sausages with potatoes chips Yoghurt/Bread		Rice with tomato Veal meatballs with vegetable Fruit / Bread		Cream of carrot Roast chicken with potatoes Fruit / Bread		Espirales with tomato and bacon Tuna pie with salad of lettuce Yoghurt/Bread	
Cena: Lomo a la plancha con guisantes		Cena: Empanadilla de atun con arroz 3 delicias		Cena: Tortilla francesa con espargagos y mahonesa		Cena: Gallo con verduritas		Cena: Ternera a la plancha con lechuga y maiz	
30		31							
HC		HC		HC		HC		HC	
PROTEINA		PROTEINA		PROTEINAS		PROTEINAS		PROTEINAS	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS	
<b>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>		<b>CREMA DE VERDURAS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</b>							
Lentils with vegetables Omelette with salad of lettuce Fruit / Bread		Stew potatoe Hake breaded with salad of lettuce Fruit / Bread							
Cena: Pechuga de pavo con lechuga y zanahoria		Cena: Cinta de lomo con patatas fritas		Cena:		Cena:		Cena:	