

MES:

ENERO 2012

COLEGIO:

ESPIRITU SANTO - CELIACO

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	
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		DIA DE REYES	
Cena:		Cena:		Cena:		Cena:		Cena:	
9		10		11		12		13	
HC		HC		HC		HC		HC	
909		82.6		106		82.8		77.5	
PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA	
28.7		28		29.9		33.2		31.4	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
26.9		28.5		26		11.4		25.6	
CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS	
81.3		717		791		600		677	
CODITOS CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN		JUDIAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA PLANCHA CON KETCHUP Y PATATAS YOGUR Y PAN		ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN		LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN		SOPA DE LLUVIA JAMON ASADO CON PATATAS YOGUR Y PAN	
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 espárragos		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	
130		75.3		76		107		81.9	
PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA	
25.8		14.5		33.6		34.6		49.8	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
19.6		21.6		35.8		27.9		36.4	
CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS	
812		567		783		838		906	
ARROZ CON POLLO JAMON YORK VILLEROY CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN		PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO Y PAN		MACARRONES BOLOGNESE (tomate y carne picada) BONITO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN		ALUBIAS BLANCAS CINTA DE LOMO CON PATATAS YOGUR Y PAN	
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 campersa		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	
88.2		85.9		108		82.1		121	
PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA		PROTEINA	
31.7		33.9		22.1		26.8		26.2	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
16		30.6		30.5		19.9		34.5	
CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS	
654		766		812		647		918	
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN		PATATAS GUIADAS CON CARNE SALCHICHAS FRANKFURT CON PATATAS CHIPS YOGUR Y PAN		ARROZ BLANCO CON TOMATE ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN		CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN		ESPIRALES CON TOMATE Y BACON EMPANADILLAS DE BONITO CON ENSALADA YOGUR Y PAN	
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 espárragos y mahonesa		Cena: Gallo con verduras		Cena: Ternera a la plancha con lechuga y maíz	
30		31							
HC		HC		HC		HC		HC	
95.4		73.1							
PROTEINA		PROTEINA							
30.1		20.4							
GRASAS		GRASAS							
26.1		17.6							
CALORIAS		CALORIAS							
764		544							
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN		CREMA DE VERDURAS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN							
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:	

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