

MES:

FEBRERO 2012

COLEGIO:

ESPIRITU SANTO - CELIACO

**LUNES**  
Monday

**MARTES**  
Tuesday

**MIERCOLES**  
Wednesday

**JUEVES**  
Thursday

**VIERNES**  
Friday

LUNES Monday		MARTES Tuesday		MIERCOLES Wednesday		JUEVES Thursday		VIERNES Friday	
HC		HC		HC	1	HC	2	HC	3
PROTEINAS		PROTEINAS		PROTEIN	76	PROTEIN	121	PROTEIN	120
GRASAS		GRASAS		GRASAS	33.6	GRASAS	29.5	GRASAS	33
CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS	35.8	CALORIAS	23.5	CALORIAS	29.3
					783		830		889
Cena:		Cena:		Cena: Ensalada campera		Cena: Salmon en papillote		Cena: Pincho moruno con pifia y pimientos	
HC	6	HC	7	HC	8	HC	9	HC	10
PROTEIN	88.3	PROTEIN	88	PROTEIN	105	PROTEIN	65.9	PROTEIN	96.2
GRASAS	14.4	GRASAS	49.5	GRASAS	28.8	GRASAS	16.1	GRASAS	42.6
CALORIAS	26	CALORIAS	31.8	CALORIAS	28.1	CALORIAS	21.7	CALORIAS	40
	675		903		798		547		949
Cena: Emperador con patatas al vapor		Cena: Gallito a la plancha con lechuga y tomate		Cena: Huevos rellenos con tomate		Cena: Calamares a la romana con tomates		Cena: Espárragos con mahonesa y tortilla francesa	
HC	13	HC	14	HC	15	HC	16	HC	17
PROTEIN	109	PROTEIN	484	PROTEIN	109	PROTEIN	78.8	PROTEIN	101
GRASAS	28.8	GRASAS	24.6	GRASAS	31.8	GRASAS	30.4	GRASAS	33
CALORIAS	24.9	CALORIAS	29.6	CALORIAS	12.8	CALORIAS	22.1	CALORIAS	28
	795		578		700		644		811
Cena: Ternera a la plancha con tomatillo cherry		Cena: Empanadillas de atun con arroz 3 delicias		Cena: Filete de pollo empanado con lechuga		Cena: Merluza en salsa con zanahoria baby		Cena: Croquetas de jamon con ensalada mixta	
HC	20	HC	21	HC	22	HC	23	HC	24
PROTEIN	97.1	PROTEIN	94.4	PROTEIN	86.4	PROTEIN	76	PROTEIN	121
GRASAS	25.3	GRASAS	46.7	GRASAS	22.6	GRASAS	33.6	GRASAS	27.5
CALORIAS	14.2	CALORIAS	32.5	CALORIAS	21	CALORIAS	35.8	CALORIAS	30.7
	630		908		944		783		889
Cena: Ternera a la plancha con tomatillo cherry		Cena: Mero en salsa con verduras		Cena: Cinta de lomo con patatas		Cena: Ensa.ada de pasta con atún		Cena: Ternera a la plancha con tomatillos cherry	
HC	27	HC	28	HC	29	HC		HC	
PROTEIN	95.5	PROTEIN	119	PROTEIN	70.7	PROTEINAS		PROTEINAS	
GRASAS	30.1	GRASAS	30.7	GRASAS	25	GRASAS		GRASAS	
CALORIAS	26	CALORIAS	18.6	CALORIAS	21.7	CALORIAS		CALORIAS	
	763		783		594				
Cena: Canelones de carne		Cena: Pollo a la plancha con ensalada de pimientos		Cena: Pescado en salsa con verduritas		Cena:		Cena:	

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