

MES:

NOVIEMBRE 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>1</p> <p>DIA DE TODOS LOS SANTOS</p> <p>Cena:</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>2</p> <p>JUDIAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA PLANCHA CON KETCHUP Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Green beans Hamburger with potatoes and ketchup Fruit / Bread</p> <p>Cena: Gallo a la plancha con verduras</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>3</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Rice with tomato Tuna pie with salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>Cena: Pechuga de pollo con ensalada</p>	<p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Soup of stew with noodles Chick-peas, bacon, meat, sausage Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Tortilla francesa con jamon york</p>			
<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>7</p> <p>CREMA DE ESPINACAS JAMON YORK VILLEROY CON PATATAS CHIPS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Cream of spinach Villerooy of york with potatoes chips Fruit / Bread</p> <p>Cena: Ternera a la plancha con esparragos</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>8</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y CHORIZO LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Coditos with tomato and chorizo Sole bread with salad of lettuce Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Brochetas de carne con champiñon</p>	<p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>9</p> <p>FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA</p> <p>Cena:</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>10</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Lentils with vegetables Omelette with salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>Cena: Canelones de carne</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>11</p> <p>PAELLA MIXTA FILETE DE SAJONIA CON PATATAS YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Paella Filet of sajonias with potatoes Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Gallitos a la plancha con ensalada mixta</p>
<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>14</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y CARNE PICADA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Macaroni with tomato and minced meat Hake breaded with salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>Cena: Croquetas de jamon con ensalada</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>15</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>White beans stewed Beef meatballs in sauce with vegetable Fruit / Bread</p> <p>Cena: Sepia a la plancha con calabacin</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>16</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE BONITO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Rice with tomato Baked tuna with salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>Cena: Lomo con alcachofas con jamón</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>17</p> <p>SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Soup Roast chicken with potatoes in juice fruit / Bread</p> <p>Cena: Filete de mero con patatas al vapor</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>18</p> <p>PURE DE VERDURAS CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Mash of vegetables Pork loin with and potatoes Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Tortilla de patatas con tomate aliñado</p>
<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>21</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Lentils with vegetables Filet of sajonias with potatoes Fruit / Bread</p> <p>Cena: Papillote de salmón</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>22</p> <p>CREMA DE CALABACIN LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Cream of zucchini Sole bread with salad of lettuce Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Ternera a la plancha con pisto</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>23</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS CHIPS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Rice with tomato Scallop of chicken with potatoes chips Fruit / Bread</p> <p>Cena: Tortilla francesa con atun y zanahoria</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>24</p> <p>SOPA DE LLUVIA JAMON ASADO AL HORNO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Soup Ham roasted to the oven with potatoes Fruit / Bread</p> <p>Cena: Merluza a la plancha con lechuga y maiz</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>25</p> <p>SPAGUETTIS BOLOGNESA (tomate y carne picada) SUPREMAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Spaguetti with tomato and minced meat Supreme of fish with salad of lettuce Yoghurt/Bread</p> <p>Cena: Pizza de jamon y queso</p>
<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>28</p> <p>ARROZ CON POLLO SALCHICHAS FRANKFURT CON KETCHUP Y PATATAS CHIPS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Rice with chicken Sausages with ketchup and potatoes chips Fruit / Bread</p> <p>Cena: Calamares y empanadillas de atún</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>29</p> <p>JUDIAS BLANCAS GUIADAS ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>White beans stewed Veal meatballs with potatoes Fruit / Bread</p> <p>Cena: Tortilla paisana</p>	<p>HC</p> <p>PROTEIN</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>30</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y BACON RODAJA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Espirales with tomato and bacon Hake breaded with salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>Cena: F pollo a la plancha con tomate y aceitunas</p>	<p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>Cena:</p>	<p>HC</p> <p>PROTEINAS</p> <p>GRASAS</p> <p>CALORIAS</p>		<p>Cena:</p>

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