

MES:

OCTUBRE 2011

COLEGIO: ESPIRITU SANTO

CELIACO

LUNES
Monday

MARTES
Tuesday

MIERCOLES
Wednesday

JUEVES
Thursday

VIERNES
Friday

3		4		5		6		7	
HC	MACARRONES CON TOMATE Y CARNE PICADA JAMON YORK VILLEROY CON PATATAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	PURE DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SABORES Y PAN	HC	ARROZ BLANCO CON TOMATE ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	SOPA DE PICADILLO TERNERA ASADA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS PESCADO EN SALSA YOGUR DE SABORES Y PAN
128		71.2		122		89.5		83.5	
PROTEIN		PROTEIN		PROTEIN		PROTEIN		PROTEIN	
22		28.3		23.9		53.4		18.6	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
29		34.4		28.5		48		87.8	
CALORIA	Macaroni with tomato and minced meat Villeroiy of york and salad of lettuce Fruit / Bread	CALORIA	Vegetable puree Hake muffed with lettuce Yoghurt/Bread	CALORIA	Rice with tomato Veal meatballs with vegetable Fruit / Bread	CALORIA	Soup Veal roasted with potatoes Fruit / Bread	CALORIA	Lentils cooked with vegetables Fish sauce Yoghurt/Bread
887		718		859		1029			
Cena: Gallo a la plancha con lechuga		Cena: Filete de ternera con tomate natural		Cena: Huevos revueltos con salchichas		Cena: Calamares y empanadillas		Cena: Pechuga de pavo con lechuga y maiz	
10		11		12		13		14	
HC	JUDIAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	CODITOS CON TOMATE Y BACON FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	FIESTA	HC	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS RABAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	PAELLA MIXTA CINTA DE LOMO CON PATATAS CHIPS YOGUR DE SABORES Y PAN
83.6		121				92.4		121	
PROTEIN		PROTEIN		PROTEIN		PROTEIN		PROTEIN	
21.5		35.6		33.6		33.6		39.1	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
38.6		52.5		17.3		17.3		28.8	
CALORIA	Green beans Potato omelette with salad of lettuce Fruit / Bread	CALORIA	Coditos with tomato and bacon Chicken strips with french fries Fruit / Bread	CALORIA		CALORIA	Lentils cooked with vegetables Stew potatoes Fruit / Bread	CALORIA	Mixed paella Pork loin with and potatos chips Yoghurt/Bread
797		1146		691		691		913	
Cena: Filete de ternera con ensalada		Cena: Tortilla francesa con jamon york		Cena:		Cena: Filetes rusos con pure de patatas		Cena: Rape con lechuga y aceitunas	
17		18		19		20		21	
HC	FARFALE BOLOGNESA (tomate y carne picada) LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	CREMA DE ZANAHORIAS HAMBURGUESAS PLANCHA CON KETCHUP Y PATATAS YOGUR DE SABORES Y PAN	HC	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	JUDIAS BLANCAS GUIADAS FILETE DE SAJONIA CON PATATAS FRITAS YOGUR DE SABORES Y PAN
109		106		82.5		106		101	
PROTEIN		PROTEIN		proteinas		PROTEIN		PROTEIN	
35.3		28.5		33.7		24.4		30.9	
GRASAS		GRASAS		grasas		GRASAS		GRASAS	
29.9		44.3		35.7		17.2		52.6	
CALORIA	Farfale with tomato and minced meat Sole bread with salad of lettuce Fruit / Bread	CALORIA	Cream of carrots Hamburger with potatoes and ketchup Yoghurt/Bread	calorias	Soup of stew with noodles Chick-peas, bacon, meat,sausage Fruit / Bread	CALORIA	Rice with tomato Hake in sauce and carrots baby Fruit / Bread	CALORIA	Haricot beans Filet of sajonia with potatoes Yoghurt/Bread
869		1095		812		691		1037	
Cena: Pechuga de pollo con lechuga		Cena: Puding de pescado		Cena: Croquetas y empanadillas		Cena: Filete de ternera con lechuga y maiz		Cena: Gallitos a la plancha con lechuga	
24		25		26		27		28	
HC	PAELLA MIXTA SALCHICHAS FRANKFURT CON KETCHUP Y PATATAS CHIPS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	PATATAS GUIADAS CON CARNE DELICIAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	CREMA DE CALABACIN JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN	HC	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y PICADITO DE JAMON YORK YOGUR DE SABORES Y PAN
132		81.4		119		81.7		84.2	
PROTEIN		PROTEIN		PROTEIN		PROTEIN		PROTEIN	
34.4		25.2		34.8		28.6		38.2	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
29.5		20.3		41.5		45.3		20.5	
CALORIA	Mixed paella Sausages with ketchup and potatoes chips Fruit / Bread	CALORIA	Stew potatoes Delights of fish and salad of lettuce Fruit / Bread	CALORIA	macaroni with tomato and chorizo Veal meatballs with vegetable Fruit / Bread	CALORIA	Squiah cream Baked chicken with fried potatoes Fruit / Bread	CALORIA	Lentils cooked with vegetables Eggs cooked with tomato and picadito of ham york Yoghurt/Bread
948		626		1013		883		698	
Cena: Filetes rusos con pure d epatatas		Cena: Pechuga de pavo con zanahoria baby		Cena: Rape con tomate natural		Cena: Huevos revueltos con quesitos		Cena: Pizza al gusto	
31									
HC		HC		HC		HC		HC	
PROTEINAS		PROTEINAS		PROTEINAS		PROTEINAS		PROTEINAS	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS		CALORIAS	
DIA NO LECTIVO									
Cena:		Cena:		Cena:		Cena:		Cena:	

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