

MES: SEPTIEMBRE 2011

COLEGIO:

ESPIRITU SANTO

LUNES
Monday

MARTES
Tuesday

MIERCOLES
Wednesday

JUEVES
Thursday

VIERNES
Friday

<p>12</p> <p>FARFALE BOLGNESA (tomate y carne picada) MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>Farfale with tomato and minced meat Breaded hake and salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>hc: 96.4 proteinas: 38.8 grasas: 57.8 calorias: 1081</p> <p>Cena: Filete de ternera con tomate natural</p>	<p>13</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>Lentils cooked with vegetables Filet of sajonia with potatoes Fruit / Bread</p> <p>hc: 84.6 proteinas: 43.5 grasas: 31.9 calorias: 838</p> <p>Cena: Pudding con pescado</p>	<p>14</p> <p>PURE DE VERDURAS HAMBURGUESA PLANCHA CON KETCHUP Y PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>Vegetable puree Hamburger with ketchup and potatoes Fruit / Bread</p> <p>hc: 55.6 proteinas: 15.8 grasas: 25.3 calorias: 666</p> <p>Cena: Gallo a la plancha con lechuga</p>	<p>15</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>Soup of stew with noodles Chick-peas, bacon, meat, sausage Fruit / Bread</p> <p>hc: 92.6 proteinas: 50.2 grasas: 50.1 calorias: 1052</p> <p>Cena: Calamares y empanadillas</p>	<p>16</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE BACALAO CON SALSA DE PIMIENTOS YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Rice with tomato Cod with pepper sauce Yogurt of flavors/Bread</p> <p>hc: 100 proteinas: 23 grasas: 24.2 calorias: 721</p> <p>Cena: Huevos revueltos con salchichas</p>
<p>19</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>Lentils with vegetable Potato amelethewith salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>hc: 105 proteinas: 40.6 grasas: 37.5 calorias: 966</p> <p>Cena: Rape con lechuga y maiz</p>	<p>20</p> <p>SPAGUETTIS CON TOMATE Y CHORIZO LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Spaguettis with tomato and sausage Sole bread with salad of lettuce Yogurt of flavors/Bread</p> <p>hc: 96 proteinas: 31.4 grasas: 26.9 calorias: 766</p> <p>Cena: Ternera a la plancha con menestra</p>	<p>21</p> <p>SOPA DE PICADILLO JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>Soup of hash Baked chicken with fried potatoes Fruit / Bread</p> <p>hc: 56.8 proteinas: 26.4 grasas: 26.6 calorias: 608</p> <p>Cena: Tortilla francesa con queso</p>	<p>22</p> <p>PAELLA FILETE DE MERLUZA SALSA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>Paella Filet of hake in sauce with vegetables Fruit / Bread</p> <p>hc: 61.7 proteinas: 35.7 grasas: 19.7 calorias: 594</p> <p>Cena: Tortilla francesa con queso</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Cream of carrots Veal meatballs with potatoes Yogurt of flavors/Bread</p> <p>hc: 55.7 proteinas: 15.8 grasas: 25.3 calorias: 666</p> <p>Cena: Pechuga de pavo con lechuga</p>
<p>26</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>Rice with tomato Sausages of turkey co potatoes Fruit / Bread</p> <p>hc: 118 proteinas: 27.6 grasas: 26.2 calorias: 829</p> <p>Cena: Gallitos a la plancha con ensalada</p>	<p>27</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS BONITO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>Haricot beans Nice bread and salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>hc: 76 proteinas: 44 grasas: 52 calorias: 986</p> <p>Cena: Fitele de ternera con panache</p>	<p>28</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y BACON CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>Coditos with tomato and bacon Pork loin with and potatos Fruit / Bread</p> <p>hc: 98.1 proteinas: 35.6 grasas: 39.3 calorias: 907</p> <p>Cena: pechuga de pollo con lechuga</p>	<p>29</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS RABAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN</p> <p>Lentils cooked with vegetables Rabas of squid with salad of lettuce Fruit / Bread</p> <p>hc: 101 proteinas: 42.6 grasas: 32.4 calorias: 910</p> <p>Cena: croquetas y espinacas</p>	<p>30</p> <p>JUDIAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS YOGUR DE SABORES Y PAN</p> <p>Green beans Chicken strips with french fries Yogurt of flavors/Bread</p> <p>hc: 100 proteinas: 23 grasas: 24.2 calorias: 721</p> <p>Cena: Guisantes con jamon</p>