



EDUCAMOS ISS contigo

Menú Enero 2018

COLEGIO ABAD SOLA

LUNES 8				MARTES 9				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha				Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas				Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria				Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz				Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz			
Tallarines Napolitana				Lentejas estofadas				Sopa de Pollo con fideos				Guisado de Patatas con Rape				Crema de verduras natural con picatostes			
Nuggets de Pollo con verduras				Tortilla de Patatas con champiñón				Jamoncitos de Pollo con patatas				Lomo adobado con maíz				Filete de Limanda Orly			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
908,4	104,73 1	21,94	44,63	806,0	90,58	35,98	33,32	804,5	91,48	15,1	41,71	709,9	85,48	37,13	24,38	837,6	86,18	51,95	31,73
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
2,5	22,81	10,92	10,144	3,8	22,6	11,17	4,93	3,6	38,04	16,57	13,28	2,1	17,36	9,66	0,34	3,5	21,97	16,96	2,2
CENA: Verdura, pescado y lácteo				CENA: Crema, ternera y fruta				CENA: Sopa, pescado y fruta				CENA: Verduras, huevo y lácteo				CENA: Sopa, cerdo y fruta			
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria				Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz				Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz				Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz				Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas			
Macarrones a la boloñesa				Sopa de Verduras				Arroz a la cubana				Potage de Garbanzos				Paella Valenciana			
Longanizas Frankfurt				Filete de Halibut con maíz				Albondigas en salsa				Tortilla Francesa con queso				Entremeses Surtidos			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
877,5	96,23	42,67	36,76	866,4	77,94	48,02	40,3	829,8	66,46	34,01	47,54	877,2	99,66	27,51	40,84	877,1	102,61	51,32	28,97
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
3,2	25,15	12,6	7,6	2,3	29,3	17,88	10,15	3,1	24,15	9,96	14,86	2,2	21,32	10,13	7,28	2,6	26,78	13,04	4,63
CENA: Verdura, cerdo y lácteo				CENA: Sopa, pescado y fruta				CENA: Verdura, huevo y fruta				CENA: Crema, pescado y lácteo				CENA: Verdura, huevo y fruta			
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha				Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas				Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria				Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz				Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz			
Sopa Minestrone				Crema de calabaza natural				Espaguetti con atún				Lentejas estofadas				Sopa de Cocido			
Filete de Merluza con calabacín				Cordon Blue de Pavo				Pannini de Jamón y Queso				Tortilla de Patata				Cocido Completo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
844,5	91,06	53,68	29,51	791,7	101,66	34,76	27,34	816,8	79,18	39,29	28,03	976,8	101,7	28,49	50,72	906,0	82,12	35,94	48,31
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
3,2	23,25	13,7	3,7	2,8	22,2	14,78	5,95	3,0	29,85	14,11	5,49	2,5	22,22	9,89	11	2,4	23,56	16,65	8,43
CENA: Verdura, huevo y lácteo				CENA: Sopa, pescado y fruta				CENA: Patata, ternera y fruta				CENA: Verdura, ave y lácteo				CENA: Sopa, pescado y fruta			
LUNES 29				MARTES 30				MIÉRCOLES 31				<p>Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: Plátano, manzana, pera, piña, naranja Todos los menús llevan Pan y Postre: Fruta o Lácteo</p>							
Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria				Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes y apio				Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas											
Lasaña Casera de Carne				Guisado de Patatas con Verduras				Fideuá de Pescado											
Palitos de Merluza con maíz				Filete de Lomo empanado casera con tomate asado				Rollitos de Pavo y Queso											
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip								
915,6	95,29	49,76	36,58	881,1	92,03	63,09	28,97	846,3	94,25	21,03	42,66								
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g								
2,9	21,74	11,38	6,56	1,8	22,96	22,66	1,64	2,4	17,72	10,34	8,73								
CENA: Verdura, cerdo y lácteo				CENA: Sopa, ternera y fruta				CENA: Verdura, pescado y fruta											