

COLEGIO LA SALLE FRANCISCANAS

JULIO

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz tres delicias 	Puré de verduras 	Ensalada de patata con pollo 	Macarrones con tomate 	Menestra de verduras 
Varitas de merluza empanadas 	Salchichas frescas de cerdo con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga 	San Marinos 	Pechuga de pollo rebozada con pimientos rojos 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 998 kcal. Lípidos: 70,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,9 g. Hidratos de carbono: 59,4 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 27,5 g. Sal: 2,7 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Lentejas guisadas con chorizo y jamón 	Arroz blanco con tomate	Garbanzos con verduras 	Judías verdes con patata 	Sopa casera de pollo con fideos 
Jamón de pollo asado al limón	Albóndigas caseras de cerdo con salsa de champiñones 	Cabezada con tomate y pimientos	Lomo adobado con champiñón y cebolla 	Rape rebozado 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 578 kcal. Lípidos: 31,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 42,3 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 26,8 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Espirales con tomate y carne picada de cerdo 	Acelgas con patata 	Brócoli al estilo casero 	Guisantes con patatas dado 	Ensalada de patata con pollo 
Lomo en salsa de champiñón 	Varitas de merluza empanadas 	Hamburguesa casera de cerdo con salsa de champiñones 	Pechuga de pollo a la naranja 	Croquetas de jamón 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 706 kcal. Lípidos: 47,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g. Hidratos de carbono: 42,0 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 24,2 g. Sal: 2,1 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones a la carbonara 	Crema de verduras 	Garbanzos estofados con chorizo 	Judías verdes con bacon 	Arroz con tomate
Tortilla francesa 	Lomo adobado al horno 	San Jacobo empanado 	Jamón de pollo asado en su jugo	Merluza al horno con ajo y perejil 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 564 kcal. Lípidos: 29,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 51,1 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 21,2 g. Sal: 1,8 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Sopa casera de verduras 	Acelgas con patata y jamón serrano 	Canelones de atún 	Guisantes al estilo casero 	Judías verdes con patata 
Muslo de pollo asado en su jugo	Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos	Merluza a la romana con lechuga 	Estofado de pavo en salsa española 	Limanda rebozada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 520 kcal. Lípidos: 132,2 kJ. Ácidos Grasos Saturados: 34,0 g. Hidratos de carbono: 7,0 g. Azúcares: 29,1 g. Proteínas: 18,1 g. Sal: 21,8 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				