

MES
<b>MAYO 2010</b>

ESCUELA
<b>COLEGIO LOS ROBLES</b>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
	ARROZ BLANCO CON TOMATE Y HUEVO	SOPA DE POLLO CON FIDEOS	ESPAGUETIS A LA BOLONESA	CREMA DE GALABACÍN
NO LECTIVO	SALCHICHAS CON ENSALADA	TERNERA GUISADA CON GUARNICIÓN	FRITOS DE LENGUADO CON MAYONESA	POLLO GUISADO CON PATATAS FRITAS
	FRUTA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA	FRUTA EN ALMÍBAR
10	11	12	13	14
LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA DE VERDURAS	JORNADA GASTRONÓMICA HAWAIANA	PAELLA MIXTA	MACARRONES CON BONITO Y TOMATE
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE	SAN JACOBO CON PATATAS FRITAS	ENSALADA EXÓTICA	HAMBURGUESA CON PATATAS	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA
POSTRE LÁCTEO	FRUTA	CHULETAS CON SALSA HAWAIANA	FRUTA	POSTRE LÁCTEO
		HELADO DE FRESA		
17	18	19	20	21
SOPA DE ESTRELLITAS	GARBANZOS GUISADOS	MENESTRA DE CARNE	TALLARINES GRATINADOS	ARROZ TRES DELICIAS
ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS FRITAS	LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA	HUEVOS RELLENOS CON PATATAS	FRITOS DE MERLUZA CON MAYONESA	LOMO ADOBADO CON GUARNICIÓN
FRUTA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA EN ALMÍBAR
24	25	26	27	28
ENSALADILLA RUSA		ARROZ CON CARNE	CREMA DE ESPINACAS	SOPA DE POLLO CON FIDEOS
JAMÓN EMPANADO CON ENSALADA	NO LECTIVO	SALMÓN A LA PLANCHA CON MAYONESA	TERNERA ASADA CON PATATAS	HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS FRITAS
FRUTA		POSTRE LÁCTEO	FRUTA	HELADO
31				
MACARRONES CON ATÚN				
MERLUZA A LA ROMANA CON MAYONESA				
POSTRE LÁCTEO				

VALORACIÓN	
1a SEMANA	
KCAL	690.00
CARBOHIDRATOS	77.20
LIPIDOS	30.60
PROTEINAS	23.25

2a SEMANA	
KCAL	679.00
CARBOHIDRATOS	69.56
LIPIDOS	30.00
PROTEINAS	30.24

3a SEMANA	
KCAL	699.00
CARBOHIDRATOS	75.93
LIPIDOS	29.80
PROTEINAS	31.70

4a SEMANA	
KCAL	740.00
CARBOHIDRATOS	77.20
LIPIDOS	35.66
PROTEINAS	23.70

5a SEMANA	
KCAL	689.16
CARBOHIDRATOS	72.01
LIPIDOS	30.30
PROTEINAS	30.01

\* Valoración nutricional según los SEH-LELHA del programa de nutrición

OBSERVACIONES: