

MES  
JUNIO 2010

ESCUELA  
COLEGIO LOS ROBLES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN	
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1a SEMANA</b>	
	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO	ARROZ BLANCO CON TOMATE Y SALCHICHAS	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO	KCAL	673.79
	TORTILLA DE PATATA	JAMÓN ASADO EN SALSA CON PATATAS	CROQUETAS CON ENSALADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA	CARBOHIDRATOS	44.50
	FRUTA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA	POSTRE LÁCTEO	LIPIDOS	31.71
					PROTEINAS	27.62
					<b>2a SEMANA</b>	
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	KCAL	621.75
SOPA DE POLLO CON FIDEOS	COCIDO DE GARBANZOS	ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADILLA RUSA	CARBOHIDRATOS	53.23
CARNE GUISADA CON PATATAS Y VERDURAS	LENGUADO EN SALSA CON PATATAS VAPOR	LOMO AL HORNO CON ENSALADA	CHULETA DE SAJONIA CON PURÉ DE PATATA	SAN JACOBO CON GUARNICIÓN	LIPIDOS	33.86
FRUTA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA EN ALMÍBAR	PROTEINAS	25.60
					<b>3a SEMANA</b>	
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	KCAL	572.90
LENTEJAS ESTOFADAS	ARROZ BLANCO CON HUEVO Y TOMATE	TALLARINES A LA BOLOÑESA	CREMA DE VERDURAS	SOPA CASERA CON FIDEOS	CARBOHIDRATOS	33.81
TORTILLA DE PATATA	CROQUETAS Y EMPANADILLAS CON ENSALADA	FRITOS DE LENGUADO CON MAYONESA	POLLO GUISADO CON PATATAS	HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS	LIPIDOS	27.57
POSTRE LÁCTEO	FRUTA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA	HELADO	PROTEINAS	23.30
					<b>4a SEMANA</b>	
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	KCAL	67.70
PAELLA MIXTA	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATAS DADO	CREMA DE CALABACÍN	PLATO COMBINADO:		CARBOHIDRATOS	38.45
SAN JACOBO CON ENSALADA	MERLUZA EN SALSA VERDE	TERNERA ASADA EN SALSA CON PATATAS	POLLO EMPANADO, CALAMARES, CROQUETAS, EMPANADILLAS, PATATAS Y ENSALADA		LIPIDOS	33.58
FRUTA	POSTRE LÁCTEO	FRUTA	POSTRE ESPECIAL		PROTEINAS	28.62
					<b>5a SEMANA</b>	
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>			KCAL	
					CARBOHIDRATOS	
					LIPIDOS	
					PROTEINAS	

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

OBSERVACIONES:

--