



COLEGIO NTRA SEÑORA DEL PILAR-VALENCIA
ENERO 2010

	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
JUEVES 7	Espirales con atún	Croquetas caseras	Fruta y actimel	Kcal. 962 Prot. 43-18% HC. 133-55% Lip.29-27%
VIERNES 8	Sopa de estrellitas	Pollo al horno con guarnición	Fruta y Yogur	Kcal.1002 Prot. 40-15% HC. 146-55% Lip. 34-30%
	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 11	Guisado de ternera	Tortilla francesa	Fruta y actimel	Kcal 948 Prot 38-16% HC 135-50% Lip 30-27%
MARTES 12	Paella	Jamón york y ensalada	Natillas y fruta	Kcal 992Prot 3217% HC 146-55% Lip 32-30%
MIERCOLES 13	Lentejas caseras	Calamares andaluza	Fruta y Chocolate	Kcal 1042 Prot 38.8-15% HC 143.5-55% Lip 34-30%
JUEVES 14	Espaguetis boloñesa	Lomo con papas	Mouse y Fruta	Kcal 968 Prot 4018% HC 133-55% Lip 27-30
VIERNES 15	Puré de verduras	Emperador con salsa verde	Fruta y Yogur	Kcal 965Prot 34-15 HC 141-52% Lip 32-30%
	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 18	Arroz a la cubana	Chopped y ensalada	Fruta y actimel	Kcal. 943 Prot. 35-15% HC. 131-55% Lip.31-30%
MARTES 19	Macarrones boloñesa	Tortilla espinacas	Natillas y fruta	Kcal. 845 Prot. 38-18% HC. 112.5-52% Lip. 28.5-30%
MIERCOLES 20	Potaje de garbanzos	Filete de pescado con tomate	Fruta y Chocolate	Kcal. 965 Prot. 38-15% HC. 121-50% Lip. 37-35%
JUEVES 21	Puré de verduras	Pechuga empanada con guarnición	Mouse y Fruta	Kcal. 962 Prot. 43-18% HC. 133-55% Lip.29-27%
	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 25	Tallarines carbonara	Longanizas con patatas fritas	Fruta y actimel	Kcal 996 Prot 32-14% HA 125.7-55% Lip 31.5-31%
MARTES 26	Lentejas con verduras	Merluza romana con mahonesa	Natillas y fruta	Kcal 953 Prot 38.4-16% HC 132-55% Lip 30.6-29%
MIERCOLES 27	Fideuá	Jamón york y ensalada	Fruta y Chocolate	Kcal 1042 Prot 38.8-15% HC 143.5-55% Lip 34-30%
JUEVES 28	Sopa cubierta	Ragut de ternera	Mouse y Fruta	Kcal 962 Prot 43-18% HC 133-55% Lip 29-27%
VIERNES 29	Arroz al horno	Jamón serrano y queso	Fruta y Yogur	Kcal 1002 Prot 40-15% HC 146-55% Lip 34-30%