



COLEGIO NTRA SEÑORA DEL PILAR-VALENCIA
MARZO 2010

	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 1	Espaguetis carbonara	Longanizas con papas	Fruta y Batido	Kcal 1042 Prot 38.8-15% HC 143.5-55% Lip 34-30%
MARTES 2	Arroz al horno	Jamón serrano y queso	Natillas y fruta	Kcal 962 Prot 43-18% HC 133-55% Lip 29-27%
MIERCOLES 3	Sopa de estrellas	Emperador con salsa verde	Fruta y Chokolatina	Kcal 974 Prot 35-15% HC 114-53% Lip 34-30%
JUEVES 4	Puré de verduras	Albóndigas con salsa	Fruta y actimel	Kcal 924 Prot 31-15% HA 110-52% Lip 27-30%
VIERNES 5	Fideuá	Queso y ensalada	Fruta y Yogur	Kcal 896 Prot 37.-18% HC 118-52% Lip 28.5-30%
	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 8	Arroz a la cubana	Entremeses	Fruta y actimel	Kcal. 943 Prot. 35-15% HC. 131-55% Lip.31-30%
MARTES 9	Sopa cubierta	Ragut de ternera	Natillas y fruta	Kcal. 845 Prot. 38-18% HC. 112.5-52% Lip. 28.5-30%
MIERCOLES 10	Ensalada murciana	Pollo al horno con guarnición	Fruta y Chokolatina	Kcal. 965 Prot. 38-15% HC. 121-50% Lip. 37-35%
JUEVES 11	Guisado de ternera	Tortilla francesa	Mouse y Fruta	Kcal 962 Prot 43-18% HC 133-55% Lip 29-27%
VIERNES 12	Lentejas con verduras	Merluza romana con mahonesa	Fruta y Yogur	Kcal 1002 Prot 40-15% HC 146-55% Lip 34-30%
	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 15	Canelones	Calamares andaluza	Fruta y actimel	Kcal 1012 Prot 40-16% HA 137-55% Lip 33-30%
	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 22	Puré de verduras	Lomo con pisto	Fruta y actimel	Kcal 948 Prot 38-16% HC 135-50% Lip 30-27%
MARTES 23	Paella	Entremeses	Natillas y fruta	Kcal 992Prot 3217% HC 146-55% Lip 32-30%
MIERCOLES 24	Sopa de estrellitas	Pechuga con patatas	Fruta y Chokolatina	Kcal 1042 Prot 38.8-15% HC 143.5-55% Lip 34-30%
JUEVES 25	Guisado de ternera	Tortilla espinacas con ensalada	Mouse y Fruta	Kcal 948 Prot 38-16% HC 135-50% Lip 30-27%
VIERNES 26	Potaje de garbanzos	Filete de pescado con tomate	Fruta y Yogur	Kcal 992Prot 32-17% HC 146-55% Lip 32-30%
	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 29	Sopa de lluvia	Pechuga pollo empanada con ensalada	Fruta y actimel	Kcal 996 Prot 38-17% HC 145-53% Lip 35-32%
MARTES 30	Arroz a banda	Fiambre y ensalada	Natillas y fruta	Kcal 946 Prot 31-15% HC 126-53% Lip 40.3-32%
MIERCOLES 31	Menestra con jamón	Pizza	Fruta y Chokolatina	Kcal. 1012 Prot. 39-16% HC. 130-54% Lip.31-27%