



COLEGIO NTRA SEÑORA DEL PILAR-VALENCIA

MAYO 2008

	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 5	Espaguetis carbonara	Lomo adobado con papas	Fruta y galleta	Kcal. 962 Prot. 36-17% HC. 136-51% Lip. 27.5-33%
MARTES 6	Lentejas	Filete de pescado con ensalada	Fruta y Yogur	Kcal. 845 Prot. 38-18% HC. 112.5-52% Lip. 28.5-30%
MIERCOLES 7	Arroz al horno	Fiambre	Fruta y Helado	Kcal. 965 Prot. 38-15% HC. 121-50% Lip. 37-35%
JUEVES 8	Huevos rellenos	Jamonicos de pollo al horno	Fruta almibar y Fruta	Kcal. 962 Prot. 43-18% HC. 133-55% Lip. 29-27%
VIERNES 9	Ensalada de pasta	Gallón ternera con patatas	Fruta y yogur	Kcal. 1002 Prot. 40-15% HC. 146-55% Lip. 34-30%
	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 12	Macarrones boloñesa	Calamares con ensalada	Fruta y galleta	Kcal. 962 Prot. 36-17% HC. 136-51% Lip. 27.5-33%
MARTES 13	Arroz milanese	Sándwich mixto	Fruta y batido	Kcal 953 Prot 32-14% HC 144-55% Lip 29.5-26%
MIERCOLES 14	Ensalada de verano	Lomo en salsa con guarnición	Fruta y helado	Kcal. 965 Prot. 38-15% HC. 121-50% Lip. 37-35%
JUEVES 15	Sopa de lluvia	Tortilla patata	Fruta y natilla	Kcal 1010 Prot 50-19% HC 144-55% Lip 29.5-26%
VIERNES 16	Huevos fríos	Hamburguesa con patatas	Fruta y actimel	Kcal 1172 Prot 44-15% HC 152-52% Lip 43-33%
	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 19	Canelones	Filete pescado con guarnición	Fruta y batido	Kcal 996 Prot 32-14% HA 125.7-55% Lip 31.5-31%
MARTES 20	Ensaladilla rusa	Lomo con verduras	Fruta y yogur	Kcal 953 Prot 38.4-16% HC 132-55% Lip 30.6-29%
MIERCOLES 21	Ensalada de pasta	Pechuga de pollo con salsa	Fruta y galleta	Kcal 1042 Prot 38.8-15% HC 143.5-55% Lip 34-30%
JUEVES 22	Lentejas	Croquetas caseras	Fruta y actimel	Kcal 962 Prot 43-18% HC 133-55% Lip 29-27%
VIERNES 23	Arroz a la cubana	Fiambre con ensalada	Fruta almibar y helado	Kcal 1002 Prot 40-15% HC 146-55% Lip 34-30%
	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Valor Nutricional
LUNES 26	Ensalada completa	Paella	Fruta y actimel	Kcal 950 Prot 36-15% HA 131-55% Lip 31-30%
MARTES 27	Fideuá	Fiambre con ensalada	Fruta y natillas	Kcal 848 Prot 39.-18% HC 112.5-52% Lip 28.5-30%
MIERCOLES 28	Menestra con verduras	Pizza con papas	Fruta y batido	Kcal 999 Prot 38.8-15% HC 143.5-55% Lip 34-30%
JUEVES 29	Huevos con pisto	Pescado con guarnición	Fruta y helado	Kcal 957 Prot 36-15% HC 120-50% Lip 37-35%
VIERNES 30	Ensalada mixta	Hamburguesa con tomate	Fruta y galleta	Kcal 998 Prot 41-15% HC 146-53% Lip 40.3-32%