

COLEGIO: CATERING

MES: OCTUBRE

2008

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Dia		Dia		Dia 1		Dia 2		Dia 3	
Primero		Primero		Primero	MACARRONES CON JIJAS	Primero	CREMA DE PUERROS	Primero	PATATAS GUI SADAS
Segundo		Segundo		Segundo	FILETE EMPANADO CON GUARNICION	Segundo	POLLO ASADO A LA PIÑA	Segundo	PESCADO CON ENSALADA
Postre		Postre		Postre	FRUTA	Postre	FRUTA	Postre	YOGURT
KCal	Hidratos	KCal	Hidratos	KCal	957,75 Hidratos 93,18	KCal	587,49 Hidratos 63,78	KCal	583,00 Hidratos 44,10
Prot	Grasas	Prot	Grasas	Prot	37,23 Grasas 48,40	Prot	26,63 Grasas 25,62	Prot	36,10 Grasas 28,70
Dia 6		Dia 7		Dia 8		Dia 9		Dia 10	
Primero	PURÉ DE CALABACÍN	Primero	LENTEJAS ESTOFADAS	Primero	PURRUSALDA	Primero	ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS	Primero	ESPAGUETTIS CON CHORIZO
Segundo	ALBONDIGAS EN SALSA VERDE	Segundo	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA	Segundo	FILETE DE SAJONIA A LA NARANJA	Segundo	FILETE DE PESCADO CON ENSALADA	Segundo	NUGGETS DE POLLO CON PATATAS CHIPS
Postre	ALMI BAR	Postre	YOGURT	Postre	FRUTA	Postre	YOGURT	Postre	FRUTA
KCal	692,00 Hidratos 75,30	KCal	550,00 Hidratos 62,90	KCal	791,25 Hidratos 57,28	KCal	655,00 Hidratos 63,70	KCal	1.051,25 Hidratos 104,78
Prot	25,30 Grasas 32,20	Prot	48,50 Grasas 36,80	Prot	24,93 Grasas 51,40	Prot	40,30 Grasas 26,30	Prot	45,63 Grasas 43,60
Dia 13		Dia 14		Dia 15		Dia 16		Dia 17	
Primero	FESTIVO	Primero	GARBANZOS ESTOFADOS	Primero	PURE DE VERDURAS	Primero	ESTOFADO DE LENTEJAS	Primero	MACARRONES CON ATUN
Segundo		Segundo	LOMITOS DE ROSADA	Segundo	HAMBURGUESA CON TOMATE	Segundo	FILETE DE PESCADO CON ENSALADA	Segundo	FILETE DE TERNERA CON GUARNICION
Postre		Postre	FRUTA	Postre	YOGURT	Postre	FRUTA	Postre	YOGURT
KCal	Hidratos	KCal	757,25 Hidratos 100,68	KCal	556,64 Hidratos 35,95	KCal	790,25 Hidratos 80,18	KCal	874,50 Hidratos 75,90
Prot	Grasas	Prot	42,73 Grasas 32,80	Prot	26,02 Grasas 28,99	Prot	44,43 Grasas 32,20	Prot	42,40 Grasas 44,50
Dia 20		Dia 21		Dia 22		Dia 23		Dia 24	
Primero	CREMA DE PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA	Primero	MACARRONES CON JIJAS	Primero	ALUBIAS ESTOFADAS	Primero	PATATAS MARI NERAS	Primero	SOPA DE COCIDO
Segundo	LOMOY SALCHICHAS CON TOMATE	Segundo	FILETE EMPANADO CON GUI SANTES	Segundo	MERLUZA A LA ROMANA CON RODAJA DE TOMATE NATURAL	Segundo	POLLO GUI SADO CON GUARNICION	Segundo	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
Postre	ALMI BAR	Postre	YOGURT	Postre	FRUTA	Postre	FRUTA	Postre	YOGURT
KCal	644,50 Hidratos 41,90	KCal	87,30 Hidratos 69,50	KCal	708,25 Hidratos 83,78	KCal	688,75 Hidratos 98,58	KCal	419,42 Hidratos 16,30
Prot	16,30 Grasas 44,00	Prot	40,00 Grasas 48,30	Prot	39,03 Grasas 24,10	Prot	83,10 Grasas 23,80	Prot	40,40 Grasas 25,56
Dia 27		Dia 28		Dia 29		Dia 30		Dia 31	
Primero	LENTEJAS CON VERDURITAS	Primero	CREMA DE CALABACIN	Primero	ARROZ CON POLLO	Primero	PURRUSALDA	Primero	FESTIVO
Segundo	PORCIONES DE MERLUZA	Segundo	FILETES RUSOS CON GUARNICION	Segundo	SALCHICHAS FRESCAS EN SALSA	Segundo	POLLO ASADO CON PIÑA	Segundo	
Postre	FRUTA	Postre	YOGURT	Postre	FRUTA	Postre	YOGURT	Postre	
KCal	658,25 Hidratos 80,38	KCal	778,50 Hidratos 51,20	KCal	811,25 Hidratos 76,78	KCal	545,24 Hidratos 53,80	KCal	Hidratos
Prot	39,93 Grasas 19,70	Prot	28,40 Grasas 44,90	Prot	26,93 Grasas 44,10	Prot	30,80 Grasas 29,02	Prot	Grasas