

Colegio Santa María Assumpta

Mes: **NOVIEMBRE 2018**

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																																														
5				6				7				8				9																																														
HC	122	LENTEJAS CON CHORIZO	HC	124	MACARRONES CON TOMATE	HC	45,8	SOPA DE AVE CON ESTRELLAS	HC	76,3	PATATAS GUIADAS CON CARNE	HC	179	ARROZ CON TOMATE	Proteínas	23,4	JAMONCITOS DE POLLO CON ZANAHORIA RALLADA	Proteínas	21,3	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	Proteínas	20,1	EMPANADILLAS DE ATÚN CON TOMATE	Proteínas	43	CARNE EN SALSA CON VERDURITAS LÁCTEO PAN	Grasas	28,5	FRUTA	Grasas	25,6	LÁCTEO	Grasas	14,7	FRUTA TEMPORADA PAN	Grasas	8,2	MERLUZA AL HORNO	Grasas	34,1	FRUTA TEMPORADA PAN	Grasas	1124	FRUTA TEMPORADA PAN	Calorías	859	PAN	Calorías	580	PAN	Calorías	415	PAN	Calorías	560	PAN	Calorías	1124	PAN	Calorías	1124	PAN
HC	100	CREMA DE VERDURAS	HC	172	ARROZ CON TOMATE	HC	75,4	POTAJE DE GARBANZOS	HC	76,4	SOPA DE PESCADO CON FIDEOS	HC	12	CODITOS CON TOMATE	Proteínas	24,4	SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS	Proteínas	34	CROQUETAS DE JAMÓN	Proteínas	30,6	PRESA DEL COCIDO (POLLO, TERNERA, CHORIZO)	Proteínas	30,1	EMPANADILLAS DE BONITO CON ENSALADA	Proteínas	25,6	ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA	Grasas	24,6	FRUTA	Grasas	28,8	LÁCTEO	Grasas	23,3	FRUTA PAN	Grasas	8,2	FRUTA PAN	Grasas	42,5	LÁCTEO PAN	Calorías	742	PAN	Calorías	993	PAN	Calorías	802	PAN	Calorías	530	PAN	Calorías	971	PAN	Calorías	971	PAN
HC	123	PATATAS A LA MARINERA	HC	125	SOPA DE AVES CON FIDEOS	HC	90,5	ARROZ DE VERDURAS	HC	125	LENTEJAS CON VERDURAS	HC	100	CREMA DE VERDURAS	Proteínas	25,7	HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS	Proteínas	24,4	SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS	Proteínas	35,4	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA	Proteínas	25,9	CROQUETAS CASERAS	Proteínas	24,4	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	Grasas	22,2	FRUTA	Grasas	28,5	LÁCTEO	Grasas	6,7	FRUTA TEMPORADA PAN	Grasas	25,4	FRUTA	Grasas	24,6	FRUTA TEMPORADA PAN	Calorías	805	PAN	Calorías	860	PAN	Calorías	580	PAN	Calorías	358	PAN	Calorías	748	PAN	Calorías	748	PAN
HC	45,8	SOPA DE FIDEOS	HC	124	CODITOS CON TOMATE	HC	75,4	POTAJE DE GARBANZOS	HC	100	CREMA DE VERDURAS	HC	123	MACARRONES CON TOAMTE	Proteínas	20,1	MERLUZA EN SALSA VERDE	Proteínas	22,5	NUGETTS DE POLLO CON ENSALADA	Proteínas	30,6	PRESA DEL COCIDO (POLLO, TERNERA, CHORIZO)	Proteínas	28,4	JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA	Proteínas	22,6	EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA	Grasas	14,7	FRUTA	Grasas	26,4	LÁCTEO	Grasas	23,3	FRUTA TEMPORADA PAN	Grasas	42,5	FRUTA TEMPORADA PAN	Grasas	25,6	LÁCTEO PAN	Calorías	418	PAN	Calorías	590	PAN	Calorías	802	PAN	Calorías	980	PAN	Calorías	561	PAN	Calorías	561	PAN



Otros servicios

Desayunos

Lunes: leche, cacao, cereales, fruta y zumo.

Martes: leche, cacao, tostadas, fruta y zumo.

Miércoles: leche, cacao, bizcochada, fruta y zumo.

Jueves: leche, cacao, tostadas, fruta y zumo.

Viernes: leche, cacao, yogurt, fruta y zumo.



Recreos

Durante los recreos los alumnos podrán adquirir en el comedor bocadillos, zumos, fruta y, un día en semana, donuts.

¡Una merienda saludable sin tener que preocuparte de nada!

