

Colegio Santa María Assumpta

Mes: MAYO 2019

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HC		HC		1	HC	2	HC	3	
Proteínas		Proteínas		FESTIVO	172	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA PAN	104	SOPA DE AVE CON PUNTITIOS ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS FRITAS LÁCTEO PAN	
Grasas		Grasas			31		26,3		
Calorías		Calorías			28,7		28,5		
					991		746		
	6		7		8		9	10	
HC	125	HC	99,4	HC	76,4	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS EMPANADILLAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN	HC	75,8	
Proteínas	24,4	Proteínas	28,8	Proteínas	36		Proteínas	22,6	
Grasas	28,5	Grasas	30,9	Grasa	13,4		Grasas	22,2	
Calorías	860	Calorías	773	Calorías	590		Calorías	804	
	13		14		15		16	17	
HC	104	HC	103	HC	125	PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON TOMATE FRUTA Y PAN	HC	179	
Proteínas	26,3	Proteínas	22,4	Proteínas	26,2		Proteínas	43	
Grasas	25,4	Grasas	33,1	Grasas	21,6		Grasas	34,1	
Calorías	746	Calorías	754	Calorías	804		Calorías	1124	
	20		21		22		23	24	
HC	105	HC	104	HC	76,4	SOPA DE AVE CON FIDEOS CARNE EN SALSA CON VERDURITAS FRUTA Y PAN	HC	128	
Proteínas	26,3	Proteínas	25,6	Proteínas	30,2		Proteínas	22,5	
Grasas	33,1	Grasas	23,1	Grasas	8,3		Grasas	76,5	
Calorías	762	Calorías	742	Calorías	560		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas	8,3	Grasas	24,3		Grasas	76,5	
Calorías	975	Calorías	450	Caloría	804		Calorías	580	
	27		28		29		30	31	
HC	165	HC	76,7	HC	75,4	COCIDO COMPLETO FRUTA PAN	HC	128	
Proteínas	41	Proteína	22,8	Proteína	30,6		Proteína	22,5	
Grasas	13,2	Grasas							



Otros servicios



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.

