

MES: OCTUBRE 2018

COLEGIO

LICEO VERSALLES

PAGINA WEB: www.sicrestauracion.com /CLAVE ACCESO WEB 345685457

LUNES

1	
H.C. (G)	72,0
PROT. (G)	18,6
LIP. (G)	30,8
E. (KCAL.)	656,0
CREMA DE ZANAHORIAS DELICIAS DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Carrot cream Fish delicacies with salad Fruit, milk and bread Cena: Cinta de lomo con calabacin plancha	
8	
H.C. (G)	100,0
PROT. (G)	33,3
LIP. (G)	19,6
E. (KCAL.)	730,0
ARROZ BLANCO CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Rice with tomato Hake in sauce with carrot Fruit, milk and bread Cena: Crema de cabacin con huevo picado	
15	
H.C. (G)	84,1
PROT. (G)	42,3
LIP. (G)	19,5
E. (KCAL.)	699,0
MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS ATUN EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Macarroni with vegetables Tuna steaks in tomato sauce Fruit, milk and bread Cena: Ternera en salsa con menestra	
22	
H.C. (G)	79,3
PROT. (G)	29,5
LIP. (G)	28,9
E. (KCAL.)	735,0
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN Lentils stewed with vegetables Omelette with salad of lettuce Fruit, milk and bread Cena: Ragu de pollo con verduras	
29	
H.C. (G)	69,8
PROT. (G)	28,2
LIP. (G)	38,3
E. (KCAL.)	752,0
PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA SALCHICHAS DE PAVO FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Vegetables puree Sausages of turkey with tomato and chips Fruit, milk and bread Cena: Huevos a la plancha con arroz rehogado	

MARTES

2	
H.C. (G)	84,0
PROT. (G)	34,7
LIP. (G)	19,4
E. (KCAL.)	665,0
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO POSTRE LACTEO Y PAN Beans stewed Omelette with cheese Dairy dessert and bread Cena: Trucha con menestra de verduras	
9	
H.C. (G)	71,5
PROT. (G)	21,7
LIP. (G)	31,3
E. (KCAL.)	674,0
SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA CON TOMATE Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Soup Hamburger with tomato and potatoes Fruit and bread Cena: Pavo al horno con ensalada	
16	
H.C. (G)	66,9
PROT. (G)	34,6
LIP. (G)	32,2
E. (KCAL.)	714,0
CREMA DE HORTALIZAS HUEVOS COCIDOS CON JAMON POSTRE LACTEO Y PAN Vegetables cream Boiled eggs with ham Dairy dessert and bread Cena: Filete de cerdo con ensalada	
23	
H.C. (G)	77,7
PROT. (G)	25,6
LIP. (G)	35,7
E. (KCAL.)	751,0
CREMA DE CALABACIN EMPANDILLAS DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Cream of zucchini Tuna patties with salad of lettuce Fruit and bread Cena: Filet de pollo a la plancha con guisantes	
30	
H.C. (G)	81,4
PROT. (G)	39,7
LIP. (G)	26,6
E. (KCAL.)	676,0
MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Macarroni with tomato and chorizo Hake in sauce green with salad Dairy dessert and bread Cena: Brocoli rehogado con pollo asado	

MIERCOLES

3	
H.C. (G)	74,1
PROT. (G)	36,9
LIP. (G)	26,0
E. (KCAL.)	706,0
CODITOS NAPOLITANA (con tomate y jamon york) MERLUZA AL HORNO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Napolitana codito Hake in sauce with vegetables Fruit and bread Cena: Filete de ternera con ensalada	
10	
H.C. (G)	78,1
PROT. (G)	29,6
LIP. (G)	28,6
E. (KCAL.)	731,0
PURE DE VERDURAS JAMON YORK VILLEROY CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Vegetables puree Villeroiy ham with salad Fruit and bread Cena: Sardinas al horno con patatas rehogadas	
17	
H.C. (G)	90,7
PROT. (G)	26,8
LIP. (G)	25,0
E. (KCAL.)	717,0
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LACON A LA GALLEGA CON LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Stewed potatoes with vegetables Galician Lacon with lettuce Fruit and bread Cena: Lubina a la espalda con judias verdes	
24	
H.C. (G)	61,1
PROT. (G)	38,3
LIP. (G)	32,9
E. (KCAL.)	721,0
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO ALBONDIGAS EN SALSA A LA JARDINERA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Taquiatelle with tomato and cheese Meatballs in sauce jardinera Fruit and bread Cena: Ensalada mixta con atun y huevos	
31	
H.C. (G)	74,3
PROT. (G)	25,1
LIP. (G)	36,2
E. (KCAL.)	755,0
JUDIAS PINTAS CROQUETAS DE JAMON CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Stewed painted beans Ham croquettes with potatoes Fruit and bread Cena: sopa de fideos y emperador al horno	

JUEVES

4	
H.C. (G)	53,7
PROT. (G)	47,8
LIP. (G)	36,1
E. (KCAL.)	760,0
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat, sausage Fruit and bread Cena: Huevos revueltos con champiñon	
11	
H.C. (G)	78,1
PROT. (G)	29,6
LIP. (G)	28,6
E. (KCAL.)	731,0
LENTEJA ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Lentils stewed Omelette with salad of lettuce Fruit and bread Cena: Ternera con zanahoria baby	
18	
H.C. (G)	70,5
PROT. (G)	39,1
LIP. (G)	27,6
E. (KCAL.)	712,0
DIA CHINO ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL LIMON CON LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Rice three delights Lemon chicken with lettuce Fruit and bread Cena: Tortilla francesa con guisantes	
25	
H.C. (G)	92,1
PROT. (G)	43,6
LIP. (G)	17,2
E. (KCAL.)	706,0
PURE DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Vegetables puree Roasted chicken with potatoes Fruit and bread Cena : Rodaballo al horno con tomate cherry	

VIERNES

5	
H.C. (G)	53,7
PROT. (G)	47,8
LIP. (G)	36,1
E. (KCAL.)	760,0
PURE DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN Vegetables puree Chicken fillet with potatoes Dairy dessert and bread Cena: Dorada a la sal con tomate natural	
12	
FIESTA NACIONAL	
19	
H.C. (G)	70,5
PROT. (G)	39,1
LIP. (G)	27,6
E. (KCAL.)	712,0
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo POSTRE LACTEO Y PAN Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat, sausage Dairy dessert and bread Cena: Lenguado al horno con ensalada	
26	
ARROZ CON VERDURAS BACALAO AL PIL PIL POSTRE LACTEO Y PAN Rice with vegetables Pil pil cod Dairy dessert and bread Cena: Pizza de verduras con pavo	

Perfil calórico recomendado:

10-15%
PROT.

30-35%
LIP.

50-60%
H.C.

Menú elaborado por el departamento de nutrición de

