




# Colegio Ntra. Sra. De las Mercedes. Abril 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato Segundo Plato Guarnición Postre Pan	Patatas a la riojana <b>Nuget de pollo</b> /Ensalada mixta Fruta de temporada <b>Pan blanco</b> y agua	<b>Sopa</b> de cocido Cocido completo con verduras Fruta de temporada <b>Pan blanco</b> y Agua	<b>Tallarines con atún</b> <b>Varitas de merluza/Ensaladilla rusa</b> <b>Melocotón en almíbar</b> <b>Pan blanco</b> y agua	Guisantes con Jamón <b>Salchichas Frankfurt</b> en salsa de tomate/Patatas Fritas <b>Postre Lácteo</b> <b>Pan blanco</b> y agua	Arroz a la cubana <b>Huevos fritos o tortilla francesa</b> /Ensalada de Lechuga Fruta de Temporada <b>Pan blanco</b> y agua
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato (g)	901 49 31 94	823 25 42 106	799 31 29 82	630 25 26 72	715 29 28 98
Primer Plato Segundo Plato Guarnición Postre Pan	Lentejas con chorizo <b>Pechugas de pollo empanadas</b> /Tomate Fruta de Temporada <b>Pan blanco</b> y Agua	<b>Fideuá mixta</b> <b>Empanadillas de bonito</b> /Ensalada Mixta Fruta temporada <b>Pan blanco</b> y agua	<b>Sopa de picadillo</b> <b>Albóndigas con guarnición</b> <b>Postre Lácteo</b> <b>Pan blanco</b> y agua	<b>Lasaña</b> <b>Embutido</b> /Patatas Chips Fruta temporada <b>Pan blanco</b> y agua	Crema de verduras con <b>picatostes</b> <b>Bacalao en salsa</b> Fruta de temporada <b>Pan blanco</b> y Agua
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato (g)	696 23 60 92	684 30 22 92	705 25 32 55	800 25 59 85	705 28 23 91
Primer Plato Segundo Plato Guarnición Postre Pan		<b>JORNADA GASTRONOMICA</b>  <b>Sopa de Letras</b> <b>Libritos de jamón de york y queso</b> /patatas hoja <b>Tarta ilustrada</b> <b>Pan blanco</b> y agua  	Arroz con verduras Lomo adobado a la plancha/Lechuga Fruta Temporada <b>Pan blanco</b> y agua	<b>Macarrones gratinados</b> <b>Anillas de Calamar</b> /Tomate Fruta Temporada <b>Pan blanco</b> y agua	Judías Pintas con verduras <b>Hamburguesas</b> /Ensalada Mixta Fruta de Temporada <b>Pan blanco</b> y agua
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato (g)		812 30 32 62	717 31 28 85	711 17 46 98	801 35 41 98

# Colegio Ntra. Sra. De las Mercedes. Abril 2019

Primer Plato Segundo Plato Guarnición Postre Pan	<b>Patatas Marineras</b> Muslos de pollo asados/Champiñones Fruta temporada <b>Pan blanco</b> y agua	Arroz tres delicias <b>Lenguado con salsa guisantes</b> Fruta temporada <b>Pan blanco</b> y agua	<b>DIA DEL TRABAJO</b>  1 de Mayo	<b>Espaguetis con carne picada</b> <b>Flamenquines/patatas fritas</b> Postre Lácteo <b>Pan blanco</b> y agua	<b>Sopa de pescado</b> <b>Tortilla de patatas/Tomate</b> Fruta de temporada <b>Pan blanco</b> y agua
Energía (kcal)	721	752		691	705
Lípidos (g)	23	24		25	25
Proteínas (g)	32	28		29	32
Carbohidrato (g)	94	98		88	55

Fruta temporada: pera, manzana, melón, plátano, mandarina, naranja, fresas, melocotón.... Lácteos: yogur, natillas, flan.

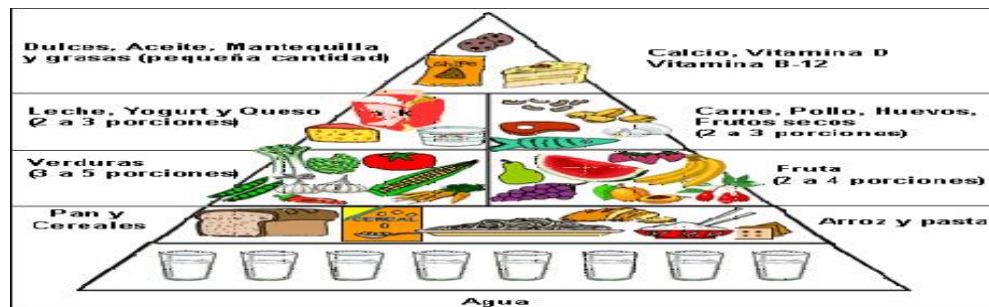
Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas del mercado. Este menú no es apto para alérgicos o intolerantes

Los alimentos que aparecen en letra negra pueden contener algunos de los siguientes alérgenos: crustáceos, pescado, gluten, huevo, lácteos, sulfitos, etc...



**Consejo mes de Abril:** es conveniente la distribución de los alimentos en tres partes: 1º plato, 2º plato con guarnición y postre. Comer un tentempié a media mañana y en la merienda. Éstos deben ser ligeros.

Menús elaborados con productos locales.



**Colegio Ntra. Sra. De las Mercedes. Abril 2019**