



Programa de Menús

MARZO 2010



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

C/ Joaquín Velasco Martín, 44
47014 VALLADOLID
Tel: 983 35 80 12

LUNES 01	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º ALBÓNDIGAS CASERAS PAN Y POSTRE	Calorías 923 kcal Hierro 3 mg Lípidos 34 gr Proteínas 26 gr H.Carbono 126 gr

JUEVES 04	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º JUDÍAS VERDES O SOPA DE COCIDO 2º LOMO PLANCHA CON PATATAS DADO PAN Y POSTRE	Calorías 827 kcal Hierro 5 mg Lípidos 36 gr Proteínas 40 gr H.Carbono 89 gr

MARTE 02	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º CREMA DE VERDURAS NATURALES CON PICATOSTES 2º POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS PAN Y POSTRE	Calorías 858 kcal Hierro 5 mg Lípidos 34 gr Proteínas 40 gr H.Carbono 96 gr

VIERNES 05	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º MACARRONES GRATINADOS 2º LENGUADO ORLY CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Calorías 827 kcal Hierro 4 mg Lípidos 30 gr Proteínas 28 gr H.Carbono 113 gr

MIÉRCOLES 03	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS 2º HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Calorías 875 kcal Hierro 8 mg Lípidos 37 gr Proteínas 31 gr H.Carbono 104 gr



LUNES 08	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º ARROZ TRES DELICIAS 2º CHULETA PLANCHA CON BASTONES DE BERENJENA PAN Y POSTRE	Calorías 846 kcal Hierro 7 mg Lípidos 47 gr Proteínas 28 gr H.Carbono 104 gr

JUEVES 11	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º MENESTRA DE VERDURAS O SOPA DE AVE CON LETRAS 2º HAMBURGUESA AMERICANA CON PATATAS PAN Y POSTRE	Calorías 986 kcal Hierro 7 mg Lípidos 43 gr Proteínas 41 gr H.Carbono 109 gr

MARTE 09	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA CON PICATOSTES 2º FILETE DE POLLO CON PATATAS PAN Y POSTRE	Calorías 867 kcal Hierro 7 mg Lípidos 36 gr Proteínas 35 gr H.Carbono 104 gr

VIERNES 12	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º LENTEJAS GUIADAS CON VERDURA 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA Y LONCHA DE QUESO PAN Y POSTRE	Calorías 867 kcal Hierro 10 mg Lípidos 29 gr Proteínas 34 gr H.Carbono 121 gr

MIÉRCOLES 10	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º ESPAGUETIS NAPOLITANA 2º MERLUZA ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Calorías 843 kcal Hierro 4 mg Lípidos 31 gr Proteínas 38 gr H.Carbono 102 gr



LA CANTIDAD DE CALORÍAS HA SIDO CALCULADA SEGÚN LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS ESTABLECIDAS PARA UN NIÑO DE 10-12 AÑOS, CUYO APORTE CALÓRICO PARA LA COMIDA DEBE SER ALREDEDOR DEL 35% DEL DIARIO

LUNES 15	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º CANELONES ROSSINI 2º LENGUADO ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Calorías 827 kcal Hierro 3 mg Lípidos 44 gr Proteínas 40 gr H.Carbono 89 gr

JUEVES 18	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Calorías 900 kcal Hierro 12 mg Lípidos 39 gr Proteínas 36 gr H.Carbono 103 gr

MARTE 16	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º JUDÍAS VERDES O SOPA DE AVE CON FIDEOS 2º CARNE ASADA CON PATATAS PANADERA PAN Y POSTRE	Calorías 842 kcal Hierro 6 mg Lípidos 36 gr Proteínas 42 gr H.Carbono 91 gr

VIERNES 19	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	DÍA FESTIVO	

MIÉRCOLES 17	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º ARROZ BLANCO CON TOMATE 2º JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA PAN Y POSTRE	Calorías 901 kcal Hierro 4 mg Lípidos 27 gr Proteínas 42 gr H.Carbono 124 gr



LUNES 22	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º FUSILLIS GRATINADOS 2º HAMBURGUESA EN SALSA PRIMAVERAL PAN Y POSTRE	Calorías 921 kcal Hierro 3 mg Lípidos 36 gr Proteínas 29 gr H.Carbono 122 gr

JUEVES 25	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º JUDÍAS VERDES O SOPA DE PICADILLO 2º ESTOFADO DE TERNERA PAN Y POSTRE	Calorías 806 kcal Hierro 6 mg Lípidos 29 gr Proteínas 45 gr H.Carbono 96 gr

MARTE 23	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º PAELLA MIXTA 2º MERLUZA ORLY CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Calorías 902 kcal Hierro 4 mg Lípidos 33 gr Proteínas 37 gr H.Carbono 116 gr

VIERNES 26	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º POTAJE DE GARBANZOS 2º HUEVOS FRITOS CON PATATAS Y EMPAÑADILLAS PAN Y POSTRE	Calorías 862 kcal Hierro 9 mg Lípidos 36 gr Proteínas 28 gr H.Carbono 108 gr

MIÉRCOLES 24	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES 2º POLLO CON TOMATE PAN Y POSTRE	Calorías 813 kcal Hierro 4 mg Lípidos 31 gr Proteínas 37 gr H.Carbono 97 gr



DIARIAMENTE Y COMO COMPLEMENTO SE SERVIRÁ LECHE. EL POSTRE SERÁ VARIADO (FRUTA DEL TIEMPO, MELOCOTÓN EN ALMÍBAR, POSTRE LÁCTEO, ETC...)

LUNES 29	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º ARROZ TRES DELICIAS 2º LENGUADO ROMANA CON ENSALADA PAN Y POSTRE	Calorías 838 kcal Hierro 4 mg Lípidos 30 gr Proteínas 24 gr H.Carbono 120 gr

JUEVES	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL

MARTE 30	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º MACARRONES NAPOLITANA 2º ALBÓNDIGAS CASERAS PAN Y POSTRE	Calorías 933 kcal Hierro 3 mg Lípidos 37 gr Proteínas 33 gr H.Carbono 117 gr

VIERNES	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL

MIÉRCOLES 31	MENÚ	INFORMACIÓN NUTRICIONAL
	1º LENTEJAS ESTOFADAS 2º PIZZA ITALIANA PAN Y POSTRE	Calorías 904 kcal Hierro 11 mg Lípidos 36 gr Proteínas 39 gr H.Carbono 112 gr

Gastronomic S.A.

C/ Del Arte, 15 - Local 28033 Madrid.
Tel: 91 302 02 20 • Fax: 91 766 85 10
E-mail: gastronomic@gastronomic.es
www.gastronomic.es

COME CON NOSOTROS.