

MES:

MAYO 2012

MENÚ

colegio zazuar

**LUNES**  
Monday

**MARTES**  
Tuesday

**MIERCOLES**  
Wednesday

**JUEVES**  
Thursday

**VIERNES**  
Friday

LUNES Monday		MARTES Tuesday		MIERCOLES Wednesday		JUEVES Thursday		VIERNES Friday	
HC		1		2		3		4	
PROTEIN.S			DIA FESTIVO		DIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID		MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN		LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN
GRASAS							Macaroni with tomato and chorizo Hake breaded with salad of lettuce Seasonal fruit, lacteal and bread		Lentils with vegetables Hamburger with potatoes and ketchup Seasonal fruit, lacteal and bread
CALORIAS									
	Cena:		Cena:		Cena:		Cena: Huevos rellenos		Cena: Calamares a la romana con ensalada
7		8		9		10		11	
HC	PAELLA MIXTA	HC	ALUBIAS PINTAS GUIADAS CINTA DE LOMO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	CODITOS CON TOMATE Y BACON MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE BONITO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN
136		82,1		96,2		83,1		78,6	
PROTEIN.S	JAMON YORK VILLEROY CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	PROTEIN.S		PROTEIN.S		PROTEIN.S		PROTEIN.S	
30,1		36,3		33		34,4		30,2	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
27,8		36,7		18		35,5		37,6	
CALORIAS	Paella Villeroy of york with salad of lettuce Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	White beans stewed Pork loin with and potatoes Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Coditos with tomato and bacon Hake with sauce of peppers Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Soup of stew with noodles Chick-peas, bacon, meat,sausage Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Green beans with tomato Baked tuna with salad of lettuce Seasonal fruit, lacteal and bread
946		840		698		820		785	
	Cena: Revuelto de champiñon con tomate natural		Cena: Salmon al horno con patatas		Cena: Tortilla de patatas con fiambre		Cena: Ensalada de pasta con atun		Cena: Pincho moruno con pimienta y piña
14		15		16		17		18	
HC	ARROZ BLANCO CON TOMATE MERO EN SALSA VERDE FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	FESTIVIDAD SAN ISIDRO	HC	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURAS FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	PATATAS GUIADAS CON CARNE LENGUADO EMPANADO CON LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	SPAGUETTI BOLOGNESA (carne picada y tomate) CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN
120				78,9		97,7		129	
PROTEIN.S		PROTEIN.S		PROTEIN.S		PROTEIN.S		PROTEIN.S	
31,9		30,4		30,4		25,7		34,4	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
34,6		23,1		23,1		17		34,2	
CALORIAS	Rice with tomato Mere in green sauce Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS		CALORIAS	Lentils with vegetables Veal meatballs with vegetables Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Stew potatoe Sole bread with lettuce and corn Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Spaguetti with tomato and minced meat Pork loin salad of lettuce Seasonal fruit, lacteal and bread
933		679		679		663		976	
	Cena: Merluza en salsa con zanahorias		Cena:		Cena: Tortilla de jamon york con tomate cherry		Cena: Hamburguesa con patatas		Cena: Fajitas de ternera
21		22		23		24		25	
HC	PURE DE ZANAHORIAS PECHUGA VILLEROY CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS DELICIAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	FUSILLI CON TOMATE CON CHORIZO MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS CHIPS FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN
83,4		124		83,1		97,4		95,2	
PROTEIN.S		PROTEIN.S		PROTEIN.S		PROTEIN.S		PROTEIN.S	
34,4		30,9		34,4		30,2		48,2	
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
35,9		17,9		35,9		27,4		22,9	
CALORIAS	Cream of carrot Pechuga villeroy with salad of lettuce Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Rice with loin and vegetables Fish delights with salad of lettuce Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Soup of stew with noodles Chick-peas, bacon, meat,sausage Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Fusilli with tomato and chorizo Hake in sauce with carrot baby Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Lentils with vegetables Chop of sajonia with potatoes chips Seasonal fruit, lacteal and bread
820		804		820		710		783	
	Cena: Gallo con revuelto champiñon		Cena: Pollo empanado con ensalada de tomate		Cena: Ensalada de pasta		Cena: Lomo con esparragos		Cena: Pizza
28		29		30		31			
HC	ARROZ BLANCO CON TOMATE RODAJA DE MERLUZA CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	SOPA DE LETRAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	RAVIOLIS DE ESPINACAS CON TOMATE DELICIAS DE PESCADO CON PATATAS CHIPS FRUTA DEL TIEMPO, LACTEO Y PAN	HC	
128		89,4		71,6		148			
PROTEIN.S		PROTEIN.S		PROTEIN.S		PROTEIN.S		PROTEIN.S	
22,5		89,8		22		26,4			
GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS		GRASAS	
16		25,8		18,2		39,2			
CALORIAS	Rice with tomato Hake breaded with salad of lettuce Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Cream of zucchini Hamburger with potatoes and ketchup Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Soup Roast chicken with potatoes Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	Raviolis with spinach and tomato Fish delights with potatoes chips Seasonal fruit, lacteal and bread	CALORIAS	
761		773		555		1077			
	Cena: Salchichas con patatas y ketchup		Cena: Varitas de merluza con ensalada		Cena: Huevos con tomate y jamon york		Cena: Empanadilla de atun con ensalada mixta		Cena: