

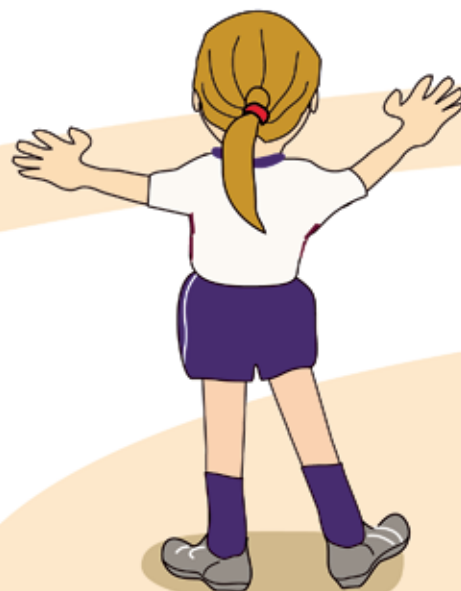
# Menú

Octubre 2011



## Colegio Inmaculada Concepción

General Diaz Porlier, 25 28001 Madrid  
Teléf. 91 431 44 20



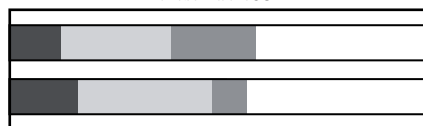
PERFIL CALÓRICO



Energía %

■ Proteínas □ Lípidos ■ Hidratos C □ Alcohol

PERFIL LIPÍDICO



Energía %

■ Energía de AGS □ Energía de AGM ■ Energía AGP □ Resto



1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

**LUNES 3**

DESAYUNO: Zumo de naranja, leche y galletas

COMIDA: Macarrones con chorizo  
Tortilla de jamón con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
Macaroni with chorizo  
Ham omelette with salad  
Fruit and milk

CENA: Sopa de arroz  
Pescado a la plancha  
Yogur

**MARTES 4**

DESAYUNO: Zumo de uva y leche con cereales

COMIDA: Menestra de verduras  
Hamburguesa de pollo con patatas  
Postre lácteo  
Vegetable stew  
Chicken hamburger with French fries  
Milk dessert

CENA: Sopa de estrellas  
Berenjenas al horno  
Fruta y vaso de leche

**MIÉRCOLES 5**

DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas

COMIDA: Patatas con costillas  
Filete de merluza con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
Potatoes with ribs  
Hake fillet with salad  
Fruit and milk

CENA: Ensalada de tomate y queso fresco  
Tortilla francesa  
Yogur

**JUEVES 6**

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y un bollo

COMIDA: Sopa de cocido  
Cocido Madrileño  
Yogur  
Cocido soup  
Cocido from Madrid  
Yogurt

CENA: Puré de legumbres  
Setas al ajillo  
Fruta y vaso de leche

**VIERNES 7**

DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y cereales

COMIDA: Paella valenciana  
Salchichas con ketchup  
Fruta y vaso de leche  
Paella  
Sausages with ketchup  
Fruit and milk

CENA: Ensalada de pimientos  
Pescado a la plancha  
Yogur

**LUNES 10**

DESAYUNO: Zumo de uva, leche y galletas

COMIDA: Espaguetis boloñesa  
Huevos fritos con patatas  
Fruta y vaso de leche  
Spaghetti Bolognese  
Fried eggs with French Fries  
Fruit and milk

CENA: Sopa de cocido  
Menestra de verduras  
Yogur

**MARTES 11**

DESAYUNO: Zumo de uva y leche con cereales

COMIDA: Lentejas estofadas  
pizza Italiana con ensalada  
Postre lácteo  
Stewed lentils  
Italian pizza with salad  
Milk dessert

CENA: Filete de pescado a la plancha  
Puré de patata  
Fruta y vaso de leche

**MIÉRCOLES 12**

FESTIVO  
PUBLIC HOLIDAY

**JUEVES 13**

DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas

COMIDA: Arroz blanco con tomate  
Filete de lenguado con lechuga  
Gelatina de fruta  
Rice with tomato sauce  
Sole fillet with salad  
Fruit jelly

CENA: Verduras salteadas  
Filete de pollo a la plancha  
Yogur

**VIERNES 14**

DESAYUNO: Zumo de naranja, leche y galletas

COMIDA: Patatas marinera  
Delicias de lomo con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
Boiled potato with fish  
Loin delights with salad  
Fruit and milk

CENA: Ensalada de pasta  
Pescado al horno  
Yogur

**LUNES 17**

DESAYUNO: Zumo de naranja natural y leche con cereales

COMIDA: Judías pintas con arroz  
tortilla de chorizo con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
Haricots with rice  
Chorizo omelette with salad  
Fruit and milk

CENA: Ensalada de tomate  
Pescado a la plancha  
Yogur

**MARTES 18**

DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas

COMIDA: Coditos con atún  
calamares a la romana con ensalada  
Postre lácteo  
Mini macaroni with tuna  
Fried squids with salad  
Milk dessert

CENA: Sopa de estrellas  
Champiñones salteados  
Fruta y vaso de leche

**MIÉRCOLES 19**

DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y cereales

COMIDA: Crema de calabacín  
Chuleta de cerdo con patatas  
Fruta y vaso de leche  
Zucchini puree  
Pork chops with French fries  
Fruit and milk

CENA: Ensalada campera  
Guisantes salteados  
Yogur

**JUEVES 20**

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y un bollo

COMIDA: Sopa de cocido  
Cocido madrileño  
Plátano  
Cocido soup  
Cocido from Madrid  
Banana

CENA: Ensalada de tomate  
Berenjenas al horno  
yogur

**VIERNES 21**

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y un bollo

COMIDA: Arroz a la milanesa  
Filete de pollo con ensalada  
Fruta y vaso de leche  
Rice at Milanese's way  
Chicken fillet with salad  
Fruit and milk

CENA: Pescado al horno con patatas panadera  
Yogur

**LUNES 24**

DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y cereales

COMIDA: Judías blancas estofadas  
Huevos fritos con patatas  
Fruta y vaso de leche  
Stewed haricots beans  
Fried eggs with French fries  
Fruit and milk

CENA: Filete de ternera a la plancha con puré de patata  
Yogur

**MARTES 25**

DESAYUNO: Zumo de melocotón, leche y un bollo

COMIDA: Sopa de picadillo  
Albóndigas caseras  
Fruta y vaso de leche  
Chicken and noodles soup  
Homemade meatballs  
Fruit and milk

CENA: Ensalada de pimientos  
Bonito con tomate  
yogur

**MIÉRCOLES 26**

DESAYUNO: Zumo de naranja natural y leche con cereales

COMIDA: Arroz con tomate  
Filete de merluza con ensalada  
Yogur  
Rice with tomato sauce  
Hake fillet with salad  
yogurt

CENA: Pollo asado con patatas panadera  
Fruta  
Vaso de leche

**JUEVES 27**

DESAYUNO: Zumo de piña, leche y galletas

COMIDA: Patatas riojana  
jamoncitos de pollo al chilindrón  
Fruta y vaso de leche  
Potatoes from La Rioja  
Baked chicken legs in "chilindron" sauce  
Fruit and milk

CENA: Ensalada mixta  
Pescado a la plancha  
yogur

**VIERNES 28**

DESAYUNO: Zumo de manzana, leche y cereales

COMIDA: Crema de verduras  
Canelones con bechamel  
Fruta y vaso de leche  
Vegetables cream  
Cannelloni with béchamel  
Fruit and milk

CENA: Sopa juliana  
Croquetas de pescado  
Yogur

**LUNES 31**

DESAYUNO: NO LECTIVO  
NON TEACHING DAY

COMIDA:

CENA:

DESAYUNO:

COMIDA:

CENA:

DESAYUNO:

COMIDA:

CENA:

DESAYUNO:

COMIDA:

CENA:

DESAYUNO:

COMIDA:

CENA:

