

A COMER!!!!

JUNIO 2009

Colegio Abad Sola

| Semana 1 | Lunes 1 | Martes 2 | Miércoles 3 | Jueves 4 | Viernes 5 |
|----------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------------|
| | Lechuga, maíz y surimi | Lechuga y tomate | Lechuga, maíz y atún | Lechuga y tomate | Lechuga, maíz y surimi |
| 1º | Espirales con tomate y atún | Lentejas con verduras y patatas | Arroz a la milanesa | Macarrones a la boloñesa | Fideuà de pescado |
| 2º | Nuggets de pollo | Longanizas con pisto | Filete de panga | Tortilla de atún | Salchichas Frankfurt con tomate |
| Postre | Fruta | Lácteo | Fruta | Lácteo | Fruta |

Valor Nutricional

| | | | | | |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Energ. Kcal. | 862 | 893 | 667 | 920 | 785 |
| Grasa Gr. | 37 | 33 | 23 | 38 | 31 |
| Prot. Gr. | 34 | 43 | 21 | 50 | 48 |
| Glúcidos H.C./Gr. | 92 | 106 | 46 | 94 | 76 |

A COMER!!!!

JUNIO 2009

Colegio Abad Sola

| Semana 2 | Lunes 8 | Martes 9 | Miércoles 10 | Jueves 11 | Viernes 12 |
|----------|------------------------------|-------------------------------|------------------------|----------------------|-------------------------------|
| | Lechuga y tomate | Lechuga y tomate | Lechuga, maíz y surimi | Lechuga y tomate | Lechuga y tomate |
| 1° | Arroz al horno con garbanzos | Tallarines con carne y tomate | Sopa de pescado | Arroz a la cubana | Ensalada de pasta |
| 2° | York, queso y chopped | Supremas de merluza | Pizza de York y queso | Hamburguesa de pollo | Lomo al horno con champiñones |
| Postre | Fruta | Lácteo | Fruta | Lácteo | Fruta |

| Valor Nutricional | | | | | |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Energ. Kcal. | 846 | 787 | 776 | 917 | 796 |
| Grasa Gr. | 27 | 23 | 35 | 34 | 32 |
| Prot. Gr. | 36 | 41 | 33 | 37 | 46 |
| Glúcidos H.C./Gr. | 117 | 106 | 84 | 115 | 80 |

A COMER!!!!

JUNIO 2009

Colegio Abad Sola

| Semana 3 | Lunes 15 | Martes 16 | Miércoles 17 | Jueves 18 | Viernes 19 |
|----------|------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| | Lechuga, maíz y surimi | Lechuga y tomate | Lechuga, maíz y surimi | Lechuga y tomate | Lechuga y tomate |
| 1° | Crema de verduras | Espaguetis con tomate y huevo | Arroz a la cubana | Lasaña de carne | Paella Valenciana |
| 2° | Hamburguesa de ternera | Pollo al horno con patatas | Tortilla de patatas y queso fresco | Serrano, pavo y salchichón | Filete de Panga |
| Postre | Fruta | Lácteo | Fruta | Lácteo | Fruta |

Valor Nutricional

| | | | | | |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Energ. Kcal. | 704 | 945 | 805 | 899 | 710 |
| Grasa Gr. | 43 | 37 | 30 | 36 | 24 |
| Prot. Gr. | 23 | 46 | 30 | 52 | 31 |
| Glúcidos H.C./Gr. | 60 | 100 | 104 | 89 | 94 |

A COMER!!!!

JUNIO 2009

Colegio Abad Sola

| | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--|--|--|--|
| Semana 4 | Lunes 22 | | | | |
| | Lechuga, maíz y atún | | | | |
| 1º | Macarrones a la boloñesa | | | | |
| 2º | Nuggets de pollo | | | | |
| Postre | Fruta | | | | |

Valor Nutricional

| | | | | |
|-------------------|-----|--|--|--|
| Energ. Kcal. | 851 | | | |
| Grasa Gr. | 25 | | | |
| Prot. Gr. | 36 | | | |
| Glúcidos H.C./Gr. | 10 | | | |