

Consulta nuestras actividades en:  
<http://easy.es.sodexo.com/es/menesianos/>

**JULIO 2018**  
**Menú Comida**

Colegio Menesianos

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>2</b></p> <p>Sopa de lluvia  Hamburguesa de atún con tomate  Arroz pilaf guarnición  Yogur</p> <p>Kcal <b>528</b>  HC  <b>65</b>  Prot  <b>23</b>  Lip  <b>31</b></p> <p>(*) Patata, Pollo, Verdura. y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Patatas guisadas con pavo  Palometa al horno  Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta fresca</p> <p>Kcal <b>432</b>  HC  <b>52</b>  Prot  <b>22</b>  Lip  <b>21</b></p> <p>(*) Verdura, Cerdo, Arroz. y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga)  Rotí de pavo  Pasta rehogada  Yogur</p> <p>Kcal <b>553</b>  HC  <b>65</b>  Prot  <b>17</b>  Lip  <b>25</b></p> <p>(*) Arroz, Huevo, Verdura. y Yogur</p>	<p><b>5</b></p> <p>Alubias blancas con calabaza  Merluza rebozada  Pisto  Fruta fresca</p> <p>Kcal <b>587</b>  HC  <b>68</b>  Prot  <b>24</b>  Lip  <b>23</b></p> <p>(*) Verdura, Pavo, Pasta. y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Espirales con tomate  Tortilla francesa  Ensalada de tomate  Yogur</p> <p>Kcal <b>624</b>  HC  <b>87</b>  Prot  <b>17</b>  Lip  <b>21</b></p> <p>(*) Verdura, Pescado azul, Arroz. y Fruta</p>
<p><b>9</b></p> <p>Arroz blanco con tomate  Varitas de merluza  Ensalada de tomate y maíz guarnición  Yogur</p> <p>Kcal <b>570</b>  HC  <b>80</b>  Prot  <b>17</b>  Lip  <b>23</b></p> <p>(*) Verdura, Pollo, Pasta. y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Garbanzos guisados con chorizo  Cinta de lomo a la plancha  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca</p> <p>Kcal <b>520</b>  HC  <b>61</b>  Prot  <b>17</b>  Lip  <b>20</b></p> <p>(*) Verdura, Pescado, Patata. y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de puerros  Albóndigas de ternera con verduras  Patatas fritas  Yogur</p> <p>Kcal <b>683</b>  HC  <b>75</b>  Prot  <b>26</b>  Lip  <b>27</b></p> <p>(*) Pasta, Cerdo, Verdura. y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de picadillo  Rotí de pavo  Zanahoria baby  Fruta fresca</p> <p>Kcal <b>507</b>  HC  <b>58</b>  Prot  <b>26</b>  Lip  <b>24</b></p> <p>(*) Verdura, Pescado, Patata. y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Coditos gratinados  Lenguado rebozado  Ensalada de tomate  Helado de vainilla</p> <p>Kcal <b>622</b>  HC  <b>63</b>  Prot  <b>21</b>  Lip  <b>30</b></p> <p>(*) Verdura, Huevo, Arroz. y Yogur</p>
<p><b>16</b></p> <p>Espaguetis con tomate  Tortilla de jamón york  Ensalada de lechuga y tomate  Yogur</p> <p>Kcal <b>606</b>  HC  <b>79</b>  Prot  <b>17</b>  Lip  <b>22</b></p> <p>(*) Crema, Pescado azul, Verdura. y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de fideos  Magro de cerdo estofado  Arroz pilaf guarnición  Fruta fresca</p> <p>Kcal <b>516</b>  HC  <b>70</b>  Prot  <b>26</b>  Lip  <b>25</b></p> <p>(*) Patata, Huevo, Verdura. y Yogur</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas estofadas  Pez San Pedro rebozado  Ensalada de tomate  Yogur</p> <p>Kcal <b>686</b>  HC  <b>64</b>  Prot  <b>26</b>  Lip  <b>38</b></p> <p>(*) Verdura, Ternera, Arroz. y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de calabaza  Jamoncitos de pollo asados  Pasta salteada  Fruta fresca</p> <p>Kcal <b>454</b>  HC  <b>61</b>  Prot  <b>19</b>  Lip  <b>24</b></p> <p>(*) Pasta, Huevo, Verdura. y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz blanco con tomate frito  Merluza menièrè  Ensalada de lechuga y maíz  Yogur</p> <p>Kcal <b>595</b>  HC  <b>78</b>  Prot  <b>23</b>  Lip  <b>25</b></p> <p>(*) Verdura, Pavo, Patata. y Fruta</p>
<p><b>23</b></p> <p>Tallarines con tomate  Croquetas y empanadillas  Ensalada de tomate, manzana y maíz guarnición  Yogur</p> <p>Kcal <b>563</b>  HC  <b>79</b>  Prot  <b>17</b>  Lip  <b>22</b></p> <p>(*) Verdura, Pescado azul, Patata. y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas  Tortilla de patata  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca</p> <p>Kcal <b>700</b>  HC  <b>70</b>  Prot  <b>33</b>  Lip  <b>21</b></p> <p>(*) Verdura, Pollo, Pasta. y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz con pollo  Palometa al horno con tomate  Calabacín asado  Fruta fresca</p> <p>Kcal <b>592</b>  HC  <b>64</b>  Prot  <b>21</b>  Lip  <b>24</b></p> <p>(*) Verdura, Huevo, Patata. y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de fideos  Cinta de lomo a la madrileña  Patatas fritas  Fruta fresca</p> <p>Kcal <b>664</b>  HC  <b>79</b>  Prot  <b>23</b>  Lip  <b>23</b></p> <p>(*) Verdura, Pavo, Arroz. y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga)  Hamburguesa encbollada  Verduras dado  Yogur</p> <p>Kcal <b>534</b>  HC  <b>60</b>  Prot  <b>24</b>  Lip  <b>26</b></p> <p>(*) Verdura, Pescado, Patata. y Fruta</p>
<p><b>30</b></p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga)  Filete de pollo empanado  Ensalada de lechuga y tomate  Yogur</p> <p>Kcal <b>633</b>  HC  <b>72</b>  Prot  <b>21</b>  Lip  <b>29</b></p> <p>(*) Pasta, Ternera, Verdura. y Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>Arroz blanco con tomate  Pez San Pedro rebozado  Zanahoria dado  Fruta fresca</p> <p>Kcal <b>563</b>  HC  <b>76</b>  Prot  <b>24</b>  Lip  <b>23</b></p> <p>(*) Verdura, Pavo, Patata. y Fruta</p>			



(\*) RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

**sercolim**