

COLEGIO NTRA.SÑRA. DE LOURDES



OCTUBRE 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2
CREMA DE VERDURAS / VEGETABLES CREAM COLIFLOR AL AJOARRIERO /COULIFLOWER AJOARRIERO POLLO GUIADO CON VERDURAS /CHICKEN IN A STEW WITH VEGETABLES FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 571 Prot 27 HC 60 Lip 23

3
JUDÍAS VERDES CON TOMATE /GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE GUISANTES CON JAMÓN/PEAS WITH HAM FILETE DE TERNERA CON PIMIENTOS /STEAK VEAL WITH PEPPERS FRUTA EN ALMÍBAR / SYRUP FRUIT
KCal 581 Lip 26 HC 44 Prot 34

4
LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A STEW PISTO TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA /SPANISH OMELETTE AND LETTUCE FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 789 Lip 31 HC 85 Prot 37

5
ARROZ CON TOMATE / RICE WHIT TOMATO ARROZ TRES DELICIAS/FRIED RICE FILETE DE LIMANDA REBOZADA CON LECHUGA /ROMANA'S FISH WITH LETTUCE YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT
KCal 780 Lip 32 HC 89 Prot 33

6
ALUBIAS CON VERDURITAS /BEANS WITH VEGETABLES BRÓCOLI SALTEADO / SAUTÉED BROCCOLI ESCALOPE CON ENSALADA /ESCALOPE WITH SALAD FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 837 Prot 44 HC 100 Lip 23

9
SOPA DE POLLO CON VERDURAS /SOUP WITH VEGETABLES BUFFET DE ENSALADA/SALAD BUFFET SALCHICHAS CON PATATAS /SAUSAGES WITH POTATOES FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 835 Lip 76 HC 22 Prot 48

10
GARBANZOS ESTOFADOS/CHICKPEAS STEW MENESTRA/VEGETABLES STEW FILETE DE PECHUGA CON ENSALADA /CHICKEN BREAST WITH SALAD YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT
KCal 651 Lip 24 HC 61 Prot 41

11
MACARRONES NAPOLITANA/NAPOLITANA PASTA ENSALADA DE PASTA/PASTA SALAD LOMO CON CHAMPIÑON AL AJILLO /LOIN WITH MUHSROOMS AND GARLIC FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 721 Prot 28 HC 58 Lip 36

12
DÍA FESTIVO

13
DÍA NO LECTIVO

16
ARROZ CON TOMATE / RICE WHIT TOMATO ARROZ A LA ZAMORANA/ ZAMORANA RICE PLATJA REBOZADA CON LECHUGA /ROMANA'S FISH WITH LETTUCE FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 872 Lip 37 HC 99 Prot 34

17
ALUBIAS CON VERDURAS /BEANS IN A STEW WITH VEGETABLES BRÓCOLI SALTEADO / SAUTÉED BROCCOLI FILETE DE LOMO CON CEBOLLA CARAMELIZADA /LOIN WITH CARAMELIZED ONION FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 729 Lip 25 HC 81 Prot 36

18
CREMA DE VERDURA/VEGETABLE CREAM COLIFLOR AL AJOARRIERO /COULIFLOWER AJOARRIERO ALBÓNDIGAS CON TOMATE /MEATBALLS IN TOMATO SAUCE YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT
KCal 623 Lip 27 HC 47 Prot 26

19
LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A STEW CREMA DE LENDEJAS/LENTILS CREAM TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA /SPANISH OMELETTE AND LETTUCE FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 789 Lip 31 HC 85 Prot 37

20
PATATAS GUIADAS /POTATOES STEW PISTO POLLO ASADO AL LIMÓN /ROAST CHICKEN FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT
KCal 653 Lip 25 HC 64 Prot 40

23
MACARRONES CON TOMATE/ /PASTA WITH TOMATO ENSALADA DE PASTA/PASTA SALAD MERLUZA EN SALSA AMERICANA /FISH IN AMERICAN SAUCE FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 729 Lip 23 HC 89 Prot 37

24
COCIDO CASTELLANO COMPLETO CASTILIAN STEW FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 694 Lip 23 HC 80 Prot 36

25
JUDÍAS VERDES CON TOMATE /GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE ENSALADA DE JUDÍAS/GREEN BEENS SALAD POLLO GUIADO CON VERDURAS /CHICKEN IN A STEW WITH VEGETABLES FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 629 Lip 29 HC 47 Prot 40

26
CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM ZANAHORIA CON PATATA REHOGADA /CARROTS AND POTATO SAUTÉED CARNE ESTOFADA /STEWED BEEF YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT
KCal 638 Lip 22 HC 74 Prot 31

27
ALUBIAS GUIADAS CON CHORIZO /BEANS STEW WITH CHORIZO MENESTRA/VEGETABLES STEW FILETE DE LOMO CON ENSALADA /LOIN WITH SALAD FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT
KCal 631 Lip 15 HC 75 Prot 41

30
LENTEJAS GUIADAS/LENTILS IN A STEW CREMA DE LENDEJAS/LENTILS CREAM ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURA /MEATBALLS IN VEGETABLES SAUCE FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT
KCal 733 Lip 22 HC 84 Prot 42

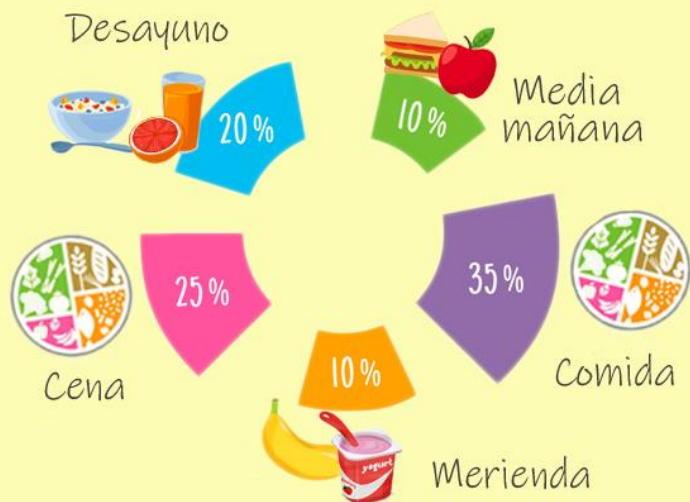
31
DÍA DE HARRY POTTER CREMA DE CALABAZA/PUMPKIN CREAM CREMA DE GUISANTES/ PEAS CREAM POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS/ ROAST CHICKEN AND FRENCH FRIES NATILLAS

*VALOR MEDIO POR CADA 100
GRAMOS DE PLATO ELABORADO



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

La práctica de juegos y deportes favorece no solo la salud y las capacidades físicas, sino también el bienestar psíquico y social, siempre acompañado de una alimentación variada y equilibrada.

