



Colegio Juan Hoffmann

* Valoración nutricional rango de edad de 7-9 años Ana Neida.

Enero



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

02-01-12

03-01-12

04-01-12

05-01-12

06-01-12

VACACIONES
DE NAVIDAD

VACACIONES
DE NAVIDAD

VACACIONES
DE NAVIDAD

VACACIONES
DE NAVIDAD

VACACIONES
DE NAVIDAD

09-01-12

10-01-12

11-01-12

12-01-12

Día Alemán

13-01-12

Patatas guisadas con calamares
 Hamburguesa a la plancha
 Menestra de verduras
 Pera

Kcal	664
HC	72
Prot	36
Lip	25

Crema de verduras
 Jamoncitos de pollo horno
 Arroz blanco
 Yogur

Kcal	641
HC	77
Prot	38
Lip	20

Lentejas guisadas con chorizo
 Pizza jamón & queso
 Pizza vegetal
 Manzana asada

Kcal	710
HC	102
Prot	32
Lip	19

Macarrones boloñesa
 Lenguado enharinado
 Zanahoria baby
 Plátano

Kcal	703
HC	79
Prot	29
Lip	30

Patatas guisadas con verduras
 Salchichas alemanas
 Chucrut & puré de patatas
 Arroz con leche

Kcal	737
HC	97
Prot	39
Lip	21

16-01-12

17-01-12

Día Vegetariano

18-01-12

19-01-12

Día Alemán

20-01-12

Crema de calabacin
 Pollo al curry
 Cous-cous
 Plátano

Kcal	664
HC	82
Prot	11
Lip	22

Puchero
 Merluza al horno con tomate
 Pimientos fritos & zanahorias
 Yogur

Kcal	734
HC	90
Prot	29
Lip	28

Arroz caldoso con verduras
 Tortilla con espinacas
 Guisantes con tomate
 Manzana

Kcal	788
HC	95
Prot	33
Lip	30

Coditos con salsa de queso
 Platija enharinada
 Verduras variadas
 Pera

Kcal	756
HC	72
Prot	32
Lip	37

Crema de calabaza
 Wiener schnitzel
 Patatas fritas
 Natillas

Kcal	706
HC	100
Prot	34
Lip	18

23-01-12

24-01-12

Día Vegetariano

25-01-12

26-01-12

Año Nuevo Chino

27-01-12

Crema champiñones
 Albóndigas de ternera c/verduras
 Arroz blanco
 Piña

Kcal	680
HC	81
Prot	32
Lip	25

Patatas estofadas con ternera
 Caella al limón
 Verduras escalibadas
 Yogur

Kcal	785
HC	74
Prot	29
Lip	33

Lentejas guisadas
 Tortilla de patata
 Pisto
 Pera

Kcal	741
HC	88
Prot	35
Lip	27

Sopa de estrellitas
 Carrillada en salsa
 Patatas horno
 Manzana

Kcal	758
HC	95
Prot	42
Lip	23

Fideos chinos con cerdo y verduras
 Rollitos de primavera con salsa agridulce
 Verduras con soja
 Flan

Kcal	868
HC	115
Prot	22
Lip	30

30-01-12

31-01-12

01-02-12

02-02-12

03-02-12

Sopa de cocido
 Tortilla de patatas
 Pimientos fritos
 Pera

Kcal	694
HC	83
Prot	35
Lip	25

Macarrones napolitana
 Hamburguesa de atún al horno
 Coliflor gratinada
 Manzana asada

Kcal	800
HC	89
Prot	31
Lip	35

* Todos los días pan y agua.

* Hidratos de carbono, proteínas y lípidos expresados en gramos

