



International School of Madrid I

Enero 2012



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FIESTA	3 FIESTA	4 FIESTA	5 FIESTA	6 FIESTA
9 LENTEJAS JARDINERA SAN JACOBO CON PATATAS FRITAS FRUTA PAN	10 SOPA DE AVE POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA PAN	11 CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE CON ENSALADA FRUTA PAN	12 PASTA CON SALSAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA PAN	13 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR PAN
16 PASTA CON SALSAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA PAN	17 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO FRUTA PAN	18 LENTEJAS GUIADAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA FRUTA PAN	19 PAELLA MIXTA CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA PAN	20 JUDÍAS BLANCAS FILETE DE LENGUADO CON ENSALADA NATILLAS PAN
23 ARROZ CON VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA FRUTA PAN	24 CREMA DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA FRUTA PAN	25 PASTA CON SALSAS MERO CON ENSALADA FRUTA PAN	26 JORNADA GASTRONÓMICA PATATAS A LO POBRE FLAMENQUINES FRITOS MACEDONIA DE FRUTA PAN	27 GARBANZOS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA YOGUR PAN
30 MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO CRUJIENTE CON PATATAS FRITAS FRUTA PAN	31 CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA PAN	 <p>¡Te ayudamos a cenar SALUDABLEMENTE!</p> <p>Regístrate en nuestra web www.elgustodecrecer.es y descárgate las recomendaciones para una cena equilibrada.</p>		
	KCAL			
PRIMERA SEMANA				
SEGUNDA SEMANA	689	90	24	25
TERCERA SEMANA	679	91	24	24
CUARTA SEMANA	701	92	25	24
QUINTA SEMANA	667	89	24	23



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CHRISTMAS HOLIDAYS	3 CHRISTMAS HOLIDAYS	4 CHRISTMAS HOLIDAYS	5 CHRISTMAS HOLIDAYS	6 CHRISTMAS HOLIDAYS
9 LENTILS WITH VEGETABLES CHEESE AND HAM CRISP BAKE FRUIT BREAD	10 CHICKEN NOODLE SOUP ROAST CHICKEN WITH SALAD FRUIT BREAD	11 CREAM OF COURGETTE SOUP BREADED VEAL FILLET WITH SALAD FRUIT BREAD	12 PASTA WITH SAUCE COURGETTE OMELETTE WITH SALAD FRUIT BREAD	13 RICE WITH TOMATO SAUCE VEAL FILLET WITH SALAD YOGOURT BREAD
16 PASTA WITH SAUCE PORK LOIN WITH SALAD FRUIT BREAD	17 CREAM OF VEGETABLES SOUP CHICKEN BREAST FRUIT BREAD	18 STEW LENTILS CHEESE OMELETTE WITH SALAD FRUIT BREAD	19 MIXED PAELLA CHICKEN CROQUETTES WITH SALAD FRUIT BREAD	20 HARICOT BEANS SOLE FILLET WITH SALAD CUSTARD BREAD
23 RICE WITH VEGETABLES MEATBALLS FRUIT BREAD	24 CREAM OF PUMPKIN SOUP CHICKEN DRUMSTICKS WITH SALAD FRUIT BREAD	25 PASTA WITH SAUCE GROUPER WITH SALAD FRUIT BREAD	26 JORNADA GASTRONÓMICA POOR STYLE POTATOES CHEESE STUFFED MEAD ROLL FRUIT SALAD BREAD	27 CHIKPEAS SPANISH OMELETTE WITH SALAD YOGOURT BREAD
30 MIXED VEGETABLES CHICKEN HAMBURGER WITH FRENCH FRIES FRUIT BREAD	31 COURGETTE CREAM SOUP BAKED PORK LOIN WITH SALAD FRUIT BREAD	 <p>¡Te ayudamos a cenar SALUDABLEMENTE!</p> <p>Regístrate en nuestra web www.elgustodecrecer.es y descárgate las recomendaciones para una cena equilibrada.</p>		
	KCAL	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
PRIMERA SEMANA				
SEGUNDA SEMANA	689	90	24	25
TERCERA SEMANA	679	91	24	24
CUARTA SEMANA	701	92	25	24
QUINTA SEMANA	667	89	24	23

