Colegio Bernadette

MENÚ ALERGIA A LAS LEGUMBRES
MAYO 2018
Colegio Bernadette

FIESTA

LUNES	MARTES DÍA 1	MIÉRCOLES DÍA 2	JUEVES DÍA 3	VIERNES DÍA 4
			Arroz con tomate	Brócoli rehogados
	FIESTA	FIESTA	Huevos fritos con salchichas	Ragout de ternera con guarnición
			Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
			Kcal 780 P 27 L 50 HC 59 Ca 88 Fe 5	Kcal 516 P 37 L 24 HC 13 Ca 180 Fe 7

LUNES DÍA 7	MARTES DÍA 8	MIÉRCOLES DÍA 9	JUEVES DÍA 10	VIERNES DÍA 11
Ensalada de pasta	Marmitako	Paella valenciana	Sopa de cocido (Sin garbanzos)	Puré de calabaza
Escalope provenzal con ensalada	Pechuga de pollo con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Filete de ternera con ensalada	Tortilla de patatas con ensalada
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 754 P 53 L 44 HC 62 Ca 157 Fe 7	Kcal 736 P 41 L 41 HC 27 Ca 83 Fe 4	Kcal 658 P 56 L 22 HC 61 Ca 223 Fe 16	Kcal 503 P 57 L 16 HC 31 Ca 113 Fe 7	Kcal 686 P 21 L 22 HC 54 Ca 146 Fe 5

LUNES DÍA 14	MARTES DÍA 15	MIÉRCOLES DÍA 16	JUEVES DÍA 17	VIERNES DÍA 18
Espaguetis boloñesa		Brócoli rehogado	Fideua	Puré de zanahorias
Limanda a la romana con ensalada	FIESTA	Jamoncitos de pollo con ensalada	Ternera asada con guarnición	Croquetas y empanadillas con ensalada
Fruta – lácteo		Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 743 P 49 L 34 HC 59 Ca 131 Fe 6		Kcal 512 P 30 L 19 HC 31 Ca 159 Fe 5	Kcal 798 P 61 L 30 HC 71 Ca 284 Fe 19	Kcal 668 P 26 L 33 HC 71 Ca 334 Fe 7

LUNES DÍA 21	MARTES DÍA 22	MIÉRCOLES DÍA 23	JUEVES DÍA 24	VIERNES DÍA 25
Coditos carbonara	Acelgas rehogadas	Patatas con costillas	Paella valenciana	Puré de calabaza
Lacón a la gallega con ensalada	Albóndigas caseras con ensalada	Buchones de bacalao con ensalada	Filete de pollo con ensalada	Lasaña boloñesa
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 819 P 47 L 51 HC 68 Ca 137 Fe 7	Kcal 580 P 37 L 23 HC 61 Ca 302 Fe 11	Kcal 622 P 29 L 17 HC 42 Ca 112 Fe 3	Kcal 687 P 61 L 24 HC 61 Ca 209 Fe 11	Kcal 668 P 26 L 33 HC 71 Ca 334 Fe 7

LUNES DÍA 28	MARTES DÍA 29	MIÉRCOLES DÍA 30	JUEVES DÍA 31	VIERNES
Arroz con tomate	Ensalada campera	Puré de verduras	Fideua	
Huevos fritos con patatas	Jamón asado con ensalada	Mero a la bilbaína con ensalada	Pechuga de pollo con ensalada	
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	
Kcal 667 P 20 L 35 HC 71 Ca 86 Fe 4	Kcal 765 P 45 L 47 HC 44 Ca 174 Fe 7	Kcal 693 P 43 L 28 HC 69 Ca 131 Fe 8	Kcal 678 P 60 L 25 HC 54 Ca 236 Fe 17	