Colegio Bernadette

MENÚ INTOLERANCIA AL GLUTEN
MAYO 2018
Colegio Bernadette

FIESTA

LUNES	MARTES DÍA 1	MIÉRCOLES DÍA 2	JUEVES DÍA 3	VIERNES DÍA 4
			Arroz con tomate	Lentejas burgalesa (sin chorizo, morcilla, tocino)
	FIESTA	FIESTA	Huevos fritos con patatas	Ragout de ternera con guarnición
			Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
			Kcal 519 P 26 L 22 HC 58 Ca 55 Fe 2	Kcal 701 P 48 L 29 HC 62 Ca 144 Fe 10

LUNES DÍA 7	MARTES DÍA 8	MIÉRCOLES DÍA 9	JUEVES DÍA 10	VIERNES DÍA 11
Ensalada de pasta (sin gluten)	Marmitako	Arroz abanda	Sopa de cocido	Puré de calabaza
Lomo ibérico con ensalada	Pechuga de pollo con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Cocido completo (sin chorizo, morcilla, tocino)	Tortilla de patatas con ensalada
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 722 P 44 L 38 HC 50 Ca 124 Fe 7	Kcal 736 P 41 L 41 HC 27 Ca 83 Fe 4	Kcal 565 P 34 L 25 HC 54 Ca 94 Fe 4	Kcal 614 P 52 L 12 HC 74 Ca 179 Fe 10	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 (sin gluten)		Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)	Arroz abanda	Puré de zanahorias
Limanda a la plancha con ensalada	FIESTA	Jamoncitos de pollo con ensalada	Ternera asada con guarnición	Filete de ternera 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 559 P 33 L 21 HC 62 Ca 100 Fe 5	Kcal 565 P 26 L 9 HC 49 Ca 110 Fe 4

LUNES DÍA 21	MARTES DÍA 22	MIÉRCOLES DÍA 23	JUEVES DÍA 24	VIERNES DÍA 25
Coditos napolitana (sin gluten)	Lentejas burgalesa ((sin chorizo, morcilla, tocino)	Patatas con costillas	Arroz abanda	Puré de calabaza
Lacón a la gallega con ensalada	Filete de ternera con ensalada	Bacalao a la plancha con ensalada	Filete de pollo con ensalada	Tortilla francesa con ensalada
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 819 P 47 L 51 HC 68 Ca 137 Fe 7	Kcal 548 P 38 L 19 HC 56 Ca 114 Fe 8	Kcal 622 P 29 L 17 HC 42 Ca 112 Fe 3	Kcal 539 P 31 L 16 HC 46 Ca 52 Fe 4	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	Pasta sin gluten	
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 625 P 47 L 25 HC 53 Ca 99 Fe 5	