

# MENÚ JUNIO 2015

## INTOLERANCIA AL GLUTEN

### Colegio Bernadette Aravaca

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>DÍA 1</b></p> <p>Tallarines gratinados sin gluten</p> <p>Filete de lenguado a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 455 P 34 L 16 HC 43 Ca 107 Fe 4</p>	<p><b>DÍA 2</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Chuleta a la plancha con patatas</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 759 P 46 L 35 HC 67 Ca 138 Fe 9</p>	<p><b>DÍA 3</b></p> <p>Paella valenciana</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 736 P 54 L 32 HC 61 Ca 248 Fe 17</p>	<p><b>DÍA 4</b></p> <p><b>FIESTA</b> <b>CORPUS CHRISTI</b></p>	<p><b>DÍA 5</b></p> <p>Patatas con magro</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 636 P 41 L 41 HC 27 Ca 83 Fe 4</p>
<p><b>DÍA 8</b></p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 517 P 25 L 22 HC 58 Ca 54 Fe 3</p>	<p><b>DÍA 9</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 550 P 40 L 19 HC 56 Ca 115 Fe 7</p>	<p><b>DÍA 10</b></p> <p>Sopa de picadillo</p> <p>Filete de lenguado a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 476 P 54 L 15 HC 32 Ca 129 Fe 6</p>	<p><b>DÍA 11</b></p> <p>Crema de espárragos</p> <p>Lomo ibérico a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 440 P 28 L 18 HC 44 Ca 97 Fe 5</p>	<p><b>DÍA 12</b></p> <p>Puré de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 552 P 23 L 22 HC 69 Ca 175 Fe 6</p>
<p><b>DÍA 15</b></p> <p>Ensalada de pasta sin gluten</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 484 P 39 L 18 HC 42 Ca 92 Fe 4</p>	<p><b>DÍA 16</b></p> <p>Ensalada tropical</p> <p>Filete de lenguado a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 463 P 39 L 22 HC 29 Ca 137 Fe 4</p>	<p><b>DÍA 17</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de jamón con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 690 P 41 L 34 HC 56 Ca 157 Fe 9</p>	<p><b>DÍA 18</b></p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 517 P 25 L 22 HC 58 Ca 54 Fe 3</p>	<p><b>DÍA 19</b></p> <p><b>FIESTA</b> <b>FIN DE CURSO</b></p>
<p><b>DÍA 22</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>DÍA 23</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>DÍA 24</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>DÍA 25</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>DÍA 26</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p>
<p><b>DÍA 29</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p>	<p><b>DÍA 30</b></p> <p><b>VACACIONES</b></p>			

LA INFORMACION NUTRICIONAL SE REFIERE AL PRIMER PLATO Y AL SEGUNDO