

MENÚ JUNIO 2015

ALERGIA AL HUEVO

Colegio Bernadette Aravaca

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>DÍA 1</p> <p>Tallarines gratinados</p> <p>Filete de lenguado a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 586 P 35 L 18 HC 71 Ca 106 Fe 4</p>	<p>DÍA 2</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Chuleta a la plancha con patatas</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 548 P 38 L 19 HC 56 Ca 114 Fe 8</p>	<p>DÍA 3</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Jamón asado en su jugo con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 898 P 61 L 40 HC 78 Ca 253 Fe 18</p>	<p>DÍA 4</p> <p>FIESTA CORPUS CHISTI</p>	<p>DÍA 5</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>DÍA 8</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Albóndigas caseras con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 753 P 32 L 30 HC 94 Ca 94 Fe 5</p>	<p>DÍA 9</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo asado con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 697 P 41 L 25 HC 80 Ca 123 Fe 8</p>	<p>DÍA 10</p> <p>Guisantes a la francesa</p> <p>Buchones de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 487 P 33 L 18 HC 50 Ca 124 Fe 4</p>	<p>DÍA 11</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>San Jacobo con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 631 P 19 L 37 HC 58 Ca 218 Fe 7</p>	<p>DÍA 12</p> <p>Pisto manchego</p> <p>Lacón ahumado en salsa con guarnición</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 680 P 26 L 44 HC 47 Ca 151 Fe 5</p>
<p>DÍA 15</p> <p>Crema de espárragos</p> <p>Jamón asado en su jugo con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 612 P 30 L 29 HC 61 Ca 146 Fe 6</p>	<p>DÍA 16</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Medallones de mero con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 271 P 21 L 7 HC 34 Ca 97 Fe 3</p>	<p>DÍA 17</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta – lácteo</p> <p>Kcal 588 P 38 L 24 HC 56 Ca 110 Fe 8</p>	<p>DÍA 18</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>DÍA 19</p> <p>FIESTA FIN DE CURSO</p>
<p>DÍA 22</p> <p>VACACIONES</p>	<p>DÍA 23</p> <p>VACACIONES</p>	<p>DÍA 24</p> <p>VACACIONES</p>	<p>DÍA 25</p> <p>VACACIONES</p>	<p>DÍA 26</p> <p>VACACIONES</p>
<p>DÍA 29</p> <p>VACACIONES</p>	<p>DÍA 30</p> <p>VACACIONES</p>			

LA INFORMACION NUTRICIONAL SE REFIERE AL PRIMER PLATO Y AL SEGUNDO