

MENÚ JUNIO 2015

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Colegio Bernadette Aravaca

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
DÍA 1 Crema de puerros y patatas Filete de lenguado a la plancha con ensalada Fruta Kcal 365 P 23 L 12 HC 45 Ca 101 Fe 3	DÍA 2 Lentejas con verduras Chuleta a la plancha con patatas Fruta Kcal 759 P 46 L 35 HC 67 Ca 138 Fe 9	DÍA 3 Paella valenciana Tortilla francesa con ensalada Fruta Kcal 736 P 54 L 32 HC 61 Ca 248 Fe 17	DÍA 4 FIESTA CORPUS CHRISTI	DÍA 5 Patatas con magro Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta Kcal 636 P 41 L 41 HC 27 Ca 83 Fe 4
DÍA 8 Arroz blanco con tomate Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta Kcal 517 P 25 L 22 HC 58 Ca 54 Fe 3	DÍA 9 Lentejas estofadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta Kcal 550 P 40 L 19 HC 56 Ca 115 Fe 7	DÍA 10 Guisantes a la francesa Filete de lenguado a la plancha con ensalada Fruta Kcal 328 P 29 L 13 HC 25 Ca 85 Fe 3	DÍA 11 Crema de espárragos Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta Kcal 440 P 28 L 18 HC 44 Ca 97 Fe 5	DÍA 12 Puré de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta Kcal 552 P 23 L 22 HC 69 Ca 175 Fe 6
DÍA 15 Ensalada de pasta Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta Kcal 895 P 46 L 50 HC 67 Ca 173 Fe 7	DÍA 16 Crema de calabaza Medallones de mero con ensalada Fruta Kcal 452 P 29 L 17 HC 48 Ca 114 Fe 4	DÍA 17 Lentejas estofadas Tortilla de jamón con ensalada Fruta Kcal 690 P 41 L 34 HC 56 Ca 157 Fe 9	DÍA 18 Arroz blanco con tomate Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta Kcal 517 P 25 L 22 HC 58 Ca 54 Fe 3	DÍA 19 FIESTA FIN DE CURSO
DÍA 22 VACACIONES	DÍA 23 VACACIONES	DÍA 24 VACACIONES	DÍA 25 VACACIONES	DÍA 26 VACACIONES
DÍA 29 VACACIONES	DÍA 30 VACACIONES			