



MARTES 1				MIÉRCOLES 2				JUEVES 3				VIERNES 4							
Sopa de fideos Hamburguesa casera con tomate Guarnición de ensalada Fruta				Puré de verduras Merluza rebozada Guarnición de patatas chips Fruta				Día Festivo				Arroz con tomate Huevos fritos Guarnición de patatas fritas Fruta							
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:					Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:				
641,072	42,226	79,074	15,65	755,5	38,16	80,01	95,295	762,3	18,581	78,788	57,857								
LUNES 7				MARTES 8				MIÉRCOLES 9				JUEVES 10				VIERNES 11			
Macarrones carbonara Lenguado empanado Guarnición de ensalada Yogur				Judías verdes con tomate Filete de pollo a la plancha Guarnición de puré de patatas Fruta				Paella mixta Salchichas Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de fideos Carne asada de ternera Guarnición de verduras Postre lácteo				Patatas con costillas Calamares romana Guarnición de ensalada de tomate Fruta			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
646,152	47,1485	71,584	19,6375	631,2	34,704	47,148	27,225	623,202	27,969	51,879	37,194	561,712	56,097	39,419	20,02	708,5	24,897	76,924	34,14
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18			
Lentejas caseras Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de patatas chips Yogur				Ensalada campera Tortilla francesa con jamón york y queso Fruta				Guisantes con jamón Muslo de pollo asado Guarnición de patatas fritas Fruta				Fideuá Merluza empanada Guarnición de verduras Postre lácteo				Arroz con tomate Filete ruso Guarnición de ensalada Fruta			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
786,65	39,3475	50,995	73,8985	721	38,72	67,405	37,53	640,9	32,105	68,635	111,495	752,232	57,527	79,394	10,38	541,402	32,816	78,494	20,395
LUNES 21				MARTES 22															
Coditos con tomate Empanadillas y varitas Guarnición de ensalada Yogur				Judías verdes rehogadas Pizza Italiana Guarnición de jamón york Fruta															
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:												
742,252	23,6735	97,199	25,2925	741,5	27,83	108,995	24,565												



Colegio B.V.M. - Irlandesas El Soto
Menú Celiaco - Junio de 2010



MARTES 1				MIÉRCOLES 2				JUEVES 3				VIERNES 4							
Sopa de fideos sin gluten Hamburguesa casera con tomate sin gluten Guarnición de ensalada Fruta				Puré de verduras Merluza a la plancha Guarnición de patatas fritas caseras Fruta				Día Festivo				Arroz con salsa de tomate casera Huevos fritos Guarnición de patatas fritas caseras Fruta							
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:				
641,072	42,226	79,074	15,65	597,4	25,815	79,005	68,39					762,3	18,581	78,788	57,857				
LUNES 7				MARTES 8				MIÉRCOLES 9				JUEVES 10				VIERNES 11			
Macarrones sin gluten y con salsa de tomate casera Lenguado al limón Guarnición de ensalada Yogur sin gluten				Judías verdes con salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Guarnición de puré de patatas caseras Fruta				Paella mixta Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de ensalada Fruta				Sopa de fideos sin gluten Carne asada de ternera Guarnición de verduras Postre lácteo sin gluten				Patatas con costillas Merluza a la plancha Guarnición de ensalada de tomate Fruta			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
511,92	23,2975	84,665	10,3125	631,2	34,704	47,148	27,225	570,402	46,421	53,339	23,51	561,712	56,097	39,419	20,02	577,22	18,064	64,924	27,299
LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18			
Lentejas con hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Guarnición de patatas fritas caseras Yogur sin gluten				Ensalada campera Tortilla francesa con jamón york y queso sin gluten Fruta				Guisantes con jamón sin gluten Muslo de pollo asado Guarnición de patatas fritas caseras Fruta				Fideuá sin gluten Merluza a la plancha Guarnición de verduras Postre lácteo sin gluten				Arroz con salsa de tomate casera Filete ruso sin gluten Guarnición de ensalada Fruta			
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:
667,65	45,8675	53,16	76,8525	721	38,72	67,405	37,53	640,9	32,105	68,635	111,495	501,732	27,632	77,079	12,915	541,402	32,816	78,494	20,395
LUNES 21				MARTES 22															
Coditos con salsa de tomate casera Merluza a la plancha Guarnición de ensalada Yogur sin gluten				Judías verdes rehogadas sin gluten Filete de pollo a la plancha Guarnición de ensalada Fruta															
Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:	Kcal:	Prótido:	Glúcidos:	Lípidos:												
499,652	31,7335	60,419	14,6675	616,5	34,365	44,055	27,675												

Los ingredientes empleados en la elaboración de este menú serán especiales para celíacos (sin gluten).
 Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.