

**Junio - 2011.**  
**Colegio Arcadia - Alérgico ternera y lactosa**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
		01-06-11	02-06-11	03-06-11	
		Kcal 443,1 HC 57,77 Prot 16 Lip 16,43	Ensalada de pasta Filete de pollo con patatas fritas Sandia Pan y agua	Kcal 425 HC 56 Prot 16 Lip 15	Arroz con tomate Merluza rebozada con menestra salteada Sandia Pan y agua
06-06-11	07-06-11	08-06-11	09-06-11	10-06-11	
Kcal 425,2 HC 56,71 Prot 16,28 Lip 14,82	Judías verdes patata-tomate Albóndigas con arroz blanco Manzana Pan integral y agua	Kcal 428,2 HC 54,59 Prot 17,97 Lip 15,42	Patatas guisadas con costilla Tilapia adobada con lechuga y tomate Pera Pan y agua	Kcal 434,7 HC 54,74 Prot 20,29 Lip 16,42	Sopa de cocido con fideos Escalope de pollo con lechuga y zanahoria Sandia Pan y agua
Kcal 455,3 HC 54,74 Prot 20,29 Lip 16,42	Alubias blancas con grelos Tortilla de patatas con lechuga y maíz Naranja Pan y agua	Kcal 451 HC 56,71 Prot 18,55 Lip 16,66	Puré de verduras Bacalao enharinado con calabacín rebozado Plátano Pan integral y agua		
13-06-11	14-06-11	15-06-11	16-06-11	17-06-11	
Kcal 451,4 HC 18,43 Prot 18,43 Lip 15,61	Ensaladilla rusa Lacon gallega con patatas vapor Melocotón en almibar Pan y agua	Kcal 449 HC 55,65 Prot 17,06 lip 17,57	Garbanzos con espinacas Huevos cocidos con salchichas y tomate Helado Pan integral y agua	Kcal 478,7 HC 64,01 Prot 16,48 Lip 17,41	Fideuá de pollo Rabas y empanadillas con lechuga y maíz Manzana Pan y agua
Kcal 434,1 HC 55,12 Prot 16,96 Lip 16,43	Vichyssoise Ragout de pavo zanahoria, champiñón, judías Naranja Pan integral y agua	Kcal 426 HC 54,06 Prot 17,49 Lip 15,53	Lentejas con zanahoria Merluza andaluza con lechuga y tomate Sandia Pan y agua		
20-06-11	21-06-11	22-06-11	23-06-11	24-06-11	
Kcal 436,6 HC 57,77 Prot 15,9 Lip 15,76	Ravioli Tortilla de atún con lechuga y maíz Yogur Pan integral y agua	Kcal 445,8 HC 55,41 Prot 18,86 Lip 17,69	Crema de calabacín Escalope de cerdo con patatas fritas Pera Pan y agua	Kcal 464,8 HC 60,42 Prot 18,66 Lip 16,43	Arroz 3 delicias Filete de merluza con lechuga y tomate Naranja Pan y agua
			<b><u>FESTIVO.</u></b>	Kcal 442,6 HC 55,65 Prot 16,78 Lip 16,98	<b><u>COMIDA FIN CURSO</u></b> Sopa de estrellas Pizza Helado

HC, Prot y Lip. Unidades expresadas en gramos.