





Día sin Gluten en el comedor del colegio

viernes
26
 DE MAYO

Este día eliminamos los siguientes alimentos del menú del comedor

-  **Pan y harina** de trigo, cebada, centeno y avena.
-  **Productos de pastelería y bollería:** bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos, etc.
-  **Pasta italiana** (fideos, macarrones, tallarines, etc.) y sémola de trigo.
-  **Productos manufacturados** en los que **entre su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas** y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas, etc.


INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
 PR: Proteínas (g)
 LI: Lípidos (g)
 HC: Hidratos de carbono (g)
 CA: Calcio (mg)
 FE: Hierro (mg)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	02 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	03 Fruta de temporada (media mañana) Coditos con tomate Hamburguesa en salsa con ensalada Yogur Bocadoillo (merienda) KC:668 PR:45 LI:26 HC:78 CA:131 FE:7	04 Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas con ensalada Fruta Bocadoillo (merienda) KC:601 PR:35 LI:19 HC:51 CA:219 FE:7	05 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Limanda a la romana con ensalada Yogur Bocadoillo (merienda) KC:591 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3
08 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Yogur Bocadoillo (merienda) KC:615 PR:24 LI:32 HC:43 CA:80 FE:3	09 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta Bocadoillo (merienda) KC:628 PR:25 LI:13 HC:69 CA:311 FE:12	10 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Croquetas de jamón y empanadillas de atún Yogur Bocadoillo (merienda) KC:653 PR:26 LI:33 HC:80 CA:255 FE:5	11 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadoillo (merienda) KC:680 PR:57 LI:28 HC:61 CA:265 FE:17	12 Fruta de temporada (media mañana) Brócolis rehogados Ragout de ternera con ensalada Yogur Bocadoillo (merienda) KC:637 PR:25 LI:16 HC:12 CA:172 FE:5
15 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	16 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Lacón en salsa con ensalada Fruta Bocadoillo (merienda) KC:630 PR:33 LI:30 HC:58 CA:132 FE:6	17 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadoillo (merienda) KC:618 PR:22 LI:17 HC:46 CA:162 FE:6	18 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Pollo a la milanesa con ensalada Fruta Bocadoillo (merienda) KC:614 PR:30 LI:21 HC:56 CA:71 FE:3	19 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Merluza a la riojana con ensalada Yogur Bocadoillo (merienda) KC:628 PR:31 LI:9 HC:57 CA:160 FE:5
22 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Yogur Bocadoillo (merienda) KC:659 PR:27 LI:37 HC:58 CA:98 FE:4	23 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Albóndigas en salsa con ensalada Fruta Bocadoillo (merienda) KC:585 PR:28 LI:15 HC:62 CA:136 FE:7	24 Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Yogur Bocadoillo (merienda) KC:646 PR:29 LI:37 HC:51 CA:70 FE:5	25 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Escalopines provenzal con ensalada Fruta Bocadoillo (merienda) KC:675 PR:42 LI:33 HC:53 CA:99 FE:6	26 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Tilapia al horno en salsa con ensalada Yogur Bocadoillo (merienda) KC:606 PR:22 LI:20 HC:49 CA:121 FE:3
29 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Jamón asado en su jugo con ensalada Yogur Bocadoillo (merienda) KC:610 PR:32 LI:23 HC:58 CA:130 FE:5	30 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Pollo a la milanesa con ensalada Fruta Bocadoillo (merienda) KC:633 PR:35 LI:18 HC:59 CA:126 FE:7	31 Fruta de temporada (media mañana) Salmorejo Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadoillo (merienda) KC:548 PR:14 LI:8 HC:18 CA:60 FE:3	01	02