

Día sin Gluten en el comedor del colegio



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	02	FESTIVO	03	Coditos carbonara Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo	04	Gazpacho Crema de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	05	Paella Sopa Juliana Cazón en adobo con ensalada Fruta - Lácteo
KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		KC:849 PR:46 LI:28 HC:106 CA:130 FE:7		KC:706 PR:27 LI:19 HC:61 CA:105 FE:5		KC:750 PR:60 LI:27 HC:70 CA:222 FE:17	
08	Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	09	Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	10	Puré de zanahoria Alcachofas con jamón Croquetas, empanadillas y jamón jork a la plancha Fruta - Lácteo	11	Fideuá Vichyssoise Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	12	Ensalada campera Brócolis rehogados Ragout de ternera con ensalada Fruta - Lácteo
KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4		KC:785 PR:30 LI:18 HC:79 CA:323 FE:13		KC:730 PR:22 LI:27 HC:79 CA:250 FE:5		KC:730 PR:57 LI:28 HC:61 CA:265 FE:17		KC:702 PR:41 LI:32 HC:32 CA:152 FE:7	
15	FESTIVO	16	Macarrones boloñesa Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta (a elegir entre dos)	17	Judías blancas estofadas Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo	18	Paella Panache de verduras Pollo a la milanesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	19	Puré de calabaza Guisantes con jamón Merluza a la riojana con ensalada Fruta - Lácteo
KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0		KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6		KC:876 PR:41 LI:47 HC:74 CA:241 FE:10		KC:762 PR:60 LI:28 HC:72 CA:228 FE:17		KC:678 PR:31 LI:9 HC:57 CA:160 FE:5	
22	Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo	23	Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	24	Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	25	Fideuá Espinacas a la crema Escalopines provenzal con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	26	Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta - Lácteo
KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5		KC:792 PR:33 LI:20 HC:72 CA:147 FE:9		KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5		KC:887 PR:66 LI:40 HC:65 CA:259 FE:19		KC:656 PR:22 LI:20 HC:49 CA:121 FE:3	
29	Ensalada de pasta Crema de espárragos Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta - Lácteo	30	Lentejas burgalesa Acelgas rehogadas Pollo a la milanesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	31	Salmorejo Guisantes con jamón Lasaña a la boloñesa Fruta - Lácteo	01		02	
KC:760 PR:38 LI:38 HC:66 CA:166 FE:6		KC:780 PR:45 LI:38 HC:67 CA:139 FE:9		KC:713 PR:41 LI:27 HC:51 CA:517 FE:4					