

*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.


**HOSTESER**
**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<br>FESTIVO<br><br>KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0   | 02<br>FESTIVO<br><br>KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0  | 03<br>Coditos con tomate<br>Crema de calabacín<br>Hamburguesa a la plancha con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:718 PR:45 LI:26 HC:78 CA:131 FE:7                              | 04<br>Gaspacho<br>Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:706 PR:27 LI:19 HC:61 CA:105 FE:5       | 05<br>Arroz abanda<br>Sopa Juliana<br>Limanda a la plancha con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2                      |
| 08<br>Arroz con tomate<br>Crema de puerros<br>Huevos fritos con patatas<br>Fruta<br><br>KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4                | 09<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Acelgas rehogadas<br>Lomo asado con verduras y con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:785 PR:30 LI:18 HC:79 CA:323 FE:13        | 10<br>Puré de zanahoria<br>Filete de pollo a la plancha con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:616 PR:27 LI:8 HC:49 CA:112 FE:4  | 11<br>Fideuá<br>Filete de merluza a la plancha con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17                  | 12<br>Ensalada campera<br>Brócolis rehogados<br>Ragout de ternera con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:702 PR:41 LI:32 HC:32 CA:152 FE:7     |
| 15<br>FESTIVO<br><br>KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0   | 16<br>Macarrones boloñesa<br>Crema de champiñón<br>Lacón a la gallega<br>Fruta<br><br>KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6  | 17<br>Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)<br>Pisto manchego<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:713 PR:34 LI:33 HC:72 CA:227 FE:9 | 18<br>Arroz abanda<br>Panache de verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:625 PR:27 LI:30 HC:66 CA:115 FE:5 | 19<br>Puré de calabaza<br>Merluza a la riojana con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:678 PR:31 LI:9 HC:57 CA:160 FE:5                                  |
| 22<br>Arroz con tomate<br>Crema de verduras<br>Huevos fritos con patatas<br>Fruta<br><br>KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4               | 23<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Menestra de verduras<br>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:698 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8 | 24<br>Patatas con costillas<br>Coliflor rehogada<br>Jamoncitos de pollo con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5                                  | 25<br>Fideuá<br>Lomo ibérico a la plancha con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:717 PR:58 LI:29 HC:54 CA:231 FE:17                       | 26<br>Puré de zanahoria<br>Judías verdes rehogadas<br>Tilapia al horno en salsa con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:656 PR:19 LI:7 HC:70 CA:178 FE:5 |
| 29<br>Ensalada de pasta<br>Crema de espárragos<br>Jamón asado en su jugo con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:760 PR:38 LI:38 HC:66 CA:166 FE:6 | 30<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Acelgas rehogadas<br>Filete de pollo a la plancha con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:650 PR:40 LI:19 HC:56 CA:115 FE:7      | 31<br>Salmorejo<br>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br>Fruta<br><br>KC:654 PR:19 LI:8 HC:1 CA:27 FE:2  | 01   | 02   |