

*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 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 Pasta sin gluten Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:711 PR:45 LI:26 HC:76 CA:121 FE:7	04 Crema de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:628 PR:28 LI:14 HC:63 CA:198 FE:7	05 Arroz abanda Sopa Juliana Limanda a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2
08 Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	09 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:785 PR:30 LI:18 HC:79 CA:323 FE:13	10 Puré de zanahoria Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:616 PR:27 LI:8 HC:49 CA:112 FE:4	11 Arroz abanda Vichyssoise Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:610 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	12 Ensalada campera Brócolis rehogados Ragout de ternera con ensalada Fruta - Lácteo KC:702 PR:41 LI:32 HC:32 CA:152 FE:7
15 FESTIVO KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	16 Pasta sin gluten Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta (a elegir entre dos) KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	17 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:713 PR:34 LI:33 HC:72 CA:227 FE:9	18 Arroz abanda Panache de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:639 PR:31 LI:16 HC:46 CA:52 FE:3	19 Puré de calabaza Merluza a la riojana con ensalada Fruta - Lácteo KC:628 PR:31 LI:9 HC:57 CA:160 FE:5
22 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	23 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:698 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8	24 Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	25 Fideuá Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:717 PR:58 LI:29 HC:54 CA:231 FE:17	26 Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:656 PR:22 LI:20 HC:49 CA:121 FE:3
29 Pasta sin gluten Crema de espárragos Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta - Lácteo KC:753 PR:31 LI:23 HC:56 CA:120 FE:5	30 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:650 PR:40 LI:19 HC:56 CA:115 FE:7	31 Verduras rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:654 PR:19 LI:8 HC:1 CA:27 FE:2	01	02