

*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 boltería:** 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 Pasta sin huevo Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:859 PR:54 LI:33 HC:88 CA:138 FE:8	04 Gazpacho Crema de verduras Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:706 PR:27 LI:19 HC:61 CA:105 FE:5	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 Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:667 PR:25 LI:22 HC:58 CA:54 FE:3	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 Fideuá Vichyssoise Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17	12 Brócolis rehogados Ragout de ternera con ensalada Fruta - Lácteo 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 Pasta sin huevo Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta (a elegir entre dos) KC:877 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	17 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:675 PR:37 LI:19 HC:51 CA:163 FE:7	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 Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:691 PR:16 LI:23 HC:57 CA:44 FE:2	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 Espinacas a la crema Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17	26 Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta - Lácteo KC:656 PR:22 LI:20 HC:49 CA:121 FE:3
29 Pasta sin huevo Crema de espárragos Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta - Lácteo KC:701 PR:40 LI:30 HC:68 CA:137 FE:6	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 Salmorejo Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:654 PR:19 LI:8 HC:1 CA:27 FE:2	01	02