





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 Coditos carbonara Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:849 PR:46 LI:28 HC:106 CA:130 FE:7	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 Sopa Juliana Lomo ibérico con ensalada Fruta - Lácteo KC:643 PR:33 LI:24 HC:39 CA:130 FE:5
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 Alcachofas con jamón Croquetas, empanadillas y jamón jork a la plancha Fruta - Lácteo KC:730 PR:22 LI:27 HC:79 CA:250 FE:5	11 Vichyssoise Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:644 PR:27 LI:13 HC:45 CA:87 FE:4	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 Macarrones boloñesa 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 Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:876 PR:41 LI:47 HC:74 CA:241 FE:10	18 Panache de verduras Pollo a la milanesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:666 PR:31 LI:27 HC:39 CA:116 FE:4	19 Puré de calabaza Guisantes con jamón Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:598 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
22 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	23 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:792 PR:33 LI:20 HC:72 CA:147 FE:9	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 Espinacas a la crema Escalopines provenzal con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:606 PR:36 LI:39 HC:30 CA:406 FE:6	26 Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:605 PR:26 LI:13 HC:49 CA:106 FE:4
29 Ensalada de pasta Crema de espárragos Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta - Lácteo KC:760 PR:38 LI:38 HC:66 CA:166 FE:6	30 Lentejas burgalesa Acelgas rehogadas Pollo a la milanesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:780 PR:45 LI:38 HC:67 CA:139 FE:9	31 Salmorejo Guisantes con jamón Lasaña a la boloñesa Fruta - Lácteo KC:713 PR:41 LI:27 HC:51 CA:517 FE:4	01	02