

*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 Gaspacho 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 Paella Sopa Juliana Cazón en adobo con ensalada Fruta - Lácteo 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 KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	09 Acelgas rehogadas Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:631 PR:21 LI:13 HC:48 CA:471 FE:14	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 Fideuá Vichyssoise Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:730 PR:57 LI:28 HC:61 CA:265 FE:17	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 Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:660 PR:21 LI:32 HC:37 CA:175 FE:6	18 Paella Panache de verduras Pollo a la milanesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:762 PR:60 LI:28 HC:72 CA:228 FE:17	19 Puré de calabaza Merluza a la riojana con ensalada Fruta - Lácteo 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 KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	23 Verduras rehogadas Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:648 PR:14 LI:8 HC:18 CA:60 FE:3	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 Escalopines provenzal con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:887 PR:66 LI:40 HC:65 CA:259 FE:19	26 Puré de zanahoria Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta - Lácteo 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 KC:760 PR:38 LI:38 HC:66 CA:166 FE:6	30 Acelgas rehogadas Pollo a la milanesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:651 PR:29 LI:19 HC:36 CA:283 FE:9	31 Salmorejo Lasaña a la boloñesa Fruta - Lácteo KC:713 PR:41 LI:27 HC:51 CA:517 FE:4	01	02