

Día Sin Gluten
 en el comedor del colegio

JUEVES 16 DE MAYO

El próximo 16 de mayo todos somos sin gluten. **El menú ese día, incluido el pan, será sin gluten** para todos en el comedor.

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.



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
29	30	01 FESTIVO	02 FESTIVO	03 FESTIVO
06 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	07 Acelgas rehogadas Estofado de ternera con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:611 PR:37 LI:24 HC:35 CA:306 FE:11	08 Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	09 Fideuá Sopa Juliana Cazón en adobo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	10 Gazpacho Menestra de verduras Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo KC:768 PR:32 LI:29 HC:48 CA:120 FE:5
13 Coditos carbonara Crema de calabacín Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6	14 Alcachofas con jamón Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:631 PR:27 LI:28 HC:46 CA:326 FE:10	15 FESTIVO	16 MENÚ ESPECIAL SIN GLUTEN Paella Panache de verduras Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18	17 Puré de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada Fruta - Lácteo KC:669 PR:21 LI:9 HC:65 CA:144 FE:5
20 Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	21 Revuelto murciano Bonito con tomate con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:675 PR:25 LI:21 HC:34 CA:103 FE:3	22 Ensalada campera Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:728 PR:46 LI:36 HC:51 CA:138 FE:6	23 Fideuá Espinacas a la crema Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:754 PR:52 LI:30 HC:70 CA:274 FE:18	24 Puré de calabaza Ensalada rosse Lasaña a la boloñesa Fruta - Lácteo KC:758 PR:46 LI:28 HC:83 CA:572 FE:6
27 Ensalada de pasta Crema hortelana Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:719 PR:36 LI:32 HC:73 CA:337 FE:11	28 Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:660 PR:21 LI:32 HC:37 CA:175 FE:6	29 Salmorejo Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo KC:734 PR:25 LI:18 HC:47 CA:116 FE:4	30 Paella Sopa Juliana Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16	31 Crema de verduras Menestra de verduras Croquetas , empanadillas y jamón jork a la plancha Fruta - Lácteo KC:694 PR:22 LI:27 HC:70 CA:329 FE:7