



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 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Estofado de ternera con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:695 PR:46 LI:28 HC:65 CA:158 FE:10 | 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 Judías blancas estofadas Alcachofas con jamón Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:876 PR:41 LI:47 HC:74 CA:241 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 Guisantes con jamón 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 Lentejas burgalesa Revuelto murciano Bonito con tomate con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:793 PR:47 LI:41 HC:60 CA:144 FE:9 | 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 Judías blancas estofadas Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:876 PR:41 LI:47 HC:74 CA:241 FE:10 | 29 Salmorejo Judías verdes rehogadas 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 |