



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 cualquier forma 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 Arroz abunda Sopa Juliana Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:660 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	10 Menestra de verduras Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:644 PR:19 LI:13 HC:1 CA:23 FE:2
13 Pasta sin gluten Crema de calabacín Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:882 PR:45 LI:49 HC:93 CA:199 FE:8	14 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Alcachofas con jamón Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:713 PR:34 LI:33 HC:72 CA:227 FE:9	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 Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:615 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4
20 Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	21 Lentejas estofadas con verduras Revuelto murciano Bonito con tomate con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:637 PR:40 LI:27 HC:60 CA:139 FE:8	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 Arroz abunda Espinacas a la crema Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:715 PR:24 LI:21 HC:61 CA:90 FE:4	24 Puré de calabaza Ensalada rosse Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
27 Pasta sin gluten Crema hortelana Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	28 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:713 PR:34 LI:33 HC:72 CA:227 FE:9	29 Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:650 PR:32 LI:15 HC:24 CA:122 FE:3	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 (sin gluten) Fruta - Lácteo KC:694 PR:22 LI:27 HC:70 CA:329 FE:7