

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
				
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Puré de verduras</b> <b>Tortilla con jamón de york 3</b> <b>Fruta y pan sin gluten</b> <i>Vegetable puree</i> <i>Ham omelette with lettuce and corn</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i>  583 Kcal/ 25.6 Gr/ 15. Prot/ 71.7 HC	<b>Pasta sin gluten a la boloñesa con carne picada 3t</b> <b>Gallo al horno con rodaja de tomate 4</b> <b>fruta y pan sin gluten 2</b>  <i>Gluten-free pasta Bolognese with minced meat</i> <i>Baked rooster with tomato slice fruit and gluten-free bread</i>  845 Kcal/ 33.6 Gr/ 41.1 Prot/ 74 HC	<b>Ensalada de arroz con jamón de york, atún y huevo duro 3-4</b> <b>Ragout de ternera con verduras</b> <b>Fruta y pan sin gluten</b>  <i>Rice salad with york ham, tuna and boiled egg</i> <i>Veal ragout with vegetables</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i>  772 Kcal/ 23.1 Gr/ 30 Prot/ 104.1 HC	<b>Puré de calabacín y calabaza</b> <b>Jamonicos de pollo al ajillo con patatas</b> <b>Fruta y pan sin gluten</b>  <i>Zucchini and pumpkin purée</i> <i>Chicken hams with garlic and potatoes</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i>  539 Kcal/ 23.9 Gr/ 22.5 Prot/ 55.7 HC	<b>Garbanzos estofados con verduras</b> <b>Salmón al horno con salsa verde 4</b> <b>Fruta y pan sin gluten</b>  <i>Stewed chickpeas with vegetables</i> <i>Baked salmon with green sauce</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i>  730 Kcal/ 30.7 Gr/ 37.1 Prot/ 73.7 HC
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>Paella de arroz integral con verduras y magro</b> <b>Merluza al horno con rodaja de tomate 4</b> <b>Fruta y pan sin gluten</b> <i>Brown rice paella with vegetables, lean meat</i> <i>Baked hake with tomato slice</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i> 680 Kcal/ 25.8 Gr/ 27.9 Prot/ 81.2 HC	<b>Judías blancas estofadas con verduras</b> <b>Tortilla de queso con zanahoria 2-3</b> <b>Fruta y pan sin gluten 2</b>  <i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>Cheese omelet with carrots</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i>  645 Kcal/ 28 Gr/ 20.4 Prot/ 57.4 HC	<b>Pasta sin gluten con carne gratinada</b> <b>Bacalao a la vizcaína con lechuga, maíz y zanahoria 4</b> <b>Fruta y pan sin gluten</b>  <i>Gratinated gluten-free pasta with meat</i> <i>Biscayan-style cod with lettuce, corn and carrots</i> <i>Fruit and bread</i>  714 Kcal/ 28.5 Gr/ 30.6 Prot/ 111.7 HC	<b>Puré de zanahoria</b> <b>Cinta de lomo con patata</b> <b>Fruta y pan sin gluten</b> <i>Carrot puree</i> <i>Tenderloin steak with potatoes</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i>  620 Kcal/ 23.7 Gr/ 25.9 Prot/ 66.1 HC	<b>Ensalada campera con patata, zanahoria, huevo, aceitunas y atún 3-4</b> <b>Albóndigas mixtas a la jardinera 8</b> <b>Furta y pan sin gluten</b> <i>Country salad with potato, carrot, egg, olives and tuna fish</i> <i>Mixed meatballs in garden style</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i>  733 Kcal/ 35.1 Gr/ 27.3 Prot/ 74.3 HC
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>Alubias blancas estofadas con verdura</b> <b>Huevo rellenos de atún c/ mayonesa y lechuga 2-3-4-11t</b> <b>Fruta y pan sin gluten</b>  <i>Stewed white beans with vegetables</i> <i>Egg stuffed with tuna w/ mayonnaise, lettuce</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i> 728 Kcal/ 23.2 Gr/ 25.1 Prot/ 102.1 HC	<b>Ensalada de pasta sin gluten (atún, huevo, aceitunas, verduras) 3-4</b> <b>Filete de merluza con pimientos verdes 4</b> <b>Fruta y pan sin gluten 2</b> <i>Gluten-free pasta salad (tuna, egg, olives, vegetables)</i> <i>Hake fillet with green peppers</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i> 853 Kcal/ 34.4 Gr/ 42.9 Prot/ 72.6 HC	<b>Arroz con verduras rehogadas</b> <b>Contramuslo de pollo asado con cachelos</b> <b>Fruta y pan sin gluten</b>  <i>Rice with sautéed vegetables</i> <i>Roasted chicken breast with cachelos (pork rinds)</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i> 685 Kcal/ 25 Gr/ 33.9 Prot/ 78.1 HC	<b>Garbanzos estofados c/ magro y verdura</b> <b>Salmón al horno con patata al horno 4</b> <b>Fruta y pan sin gluten</b>  <i>Chickpeas stewed w/lean meat and vegetables</i> <i>Baked salmon with baked potatoes</i> <i>Fruit and gluten-free bread</i>  627 Kcal/ 28.6 Gr/ 30.8 Prot/ 58.9 HC	<b><u>COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO</u></b>  <b>Nuggets caseros (con harina de maíz) con chips</b> <b>Pan pizza con pan sin gluten, tomate, queso y orégano 2</b> <b>Postre especial y pan sin gluten 2</b> 804 Kcal/ 36.4 Gr/ 16.5 Prot/ 105 HC
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>

## FELIZ VERANO

## NOS VEMOS A LA VUELTA DE VACACIONES

