

Alergia e intolerancia al **GLUTEN**

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
01 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc Crema dubarry +S dubarry cream Filetes rusos a la hortelana con arroz integral Hamburguer with brown rice Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	02 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58,9 Hc Alubias pintas estofadas con panceta +S Beans with bacon stew Emperador a la plancha con ensalada Fish seafood sauce with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	03 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc Acelgas salteadas a la extremeña +S Chard sauteed with boiled potatoes Pollo asado con patatas +S Roasted Chicken with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	04 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc Espaguetis a la boloñesa +S Spaguetis boloñesa Ventresca de merluza al horno con verduras +S Roasted hake with vegetables Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	05 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc Lentejas a la hortelana Lentil stew Tortilla española con salsa de tomate Spanish omelette and tomato sauce Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
08 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc Cine musical Baile de veduritas tiernas La la land +S Sautéed from tender vegetables Hamburguesa "Grease" con patatas Hamburguer with cheese and chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	09 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc Cine fantástico Alubias marciañas (alubias con verduras) +S Beans with vegetables Asteroides gratinados con atún y queso +S (Huevos gratinados) Baked eggs with tuna and cheese Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	10 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc Cine de terror Arroz terrorífico Paella Tiburón con ensalada +S (Cazón en adobo con ensalada) Roasted hake with vegetables Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	11 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc Cine de animación Sopa de la marmita de Asterix Chicken broth with chicken and bread pieces Chicken run (Pollo asado con patatas) Roasted Chicken with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	12 NO LECTIVO NO LECTIVE
15 NO LECTIVO NO LECTIVE	16 NO LECTIVO NO LECTIVE	17 NO LECTIVO NO LECTIVE	18 FESTIVO FESTIVE	19 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>¡Disfruta con nosotros de "Un comedor de película"! ¡Este mes además con nuestra semana cultural! Síguenos en y entérate de nuestras actividades v concursos</p> </div>
22 NO LECTIVO NO LECTIVE	23 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc Espaguetis pomodoro +S Spaguetis with tomato sauce Merluza al horno con champiñón +S Pie hake with mushroom Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	24 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc Lentejas estofadas con verduras +S Lentil stew Tortilla de jamón con ensalada Ham Omelette and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	25 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc Judías verdes salteadas +S Green beans sautéed Ragout de ternera con patatas Beef ragout with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	26 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc Sopa de la marmita con fideos Chicken broth with chicken and bread pieces Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne) +S Cocido madrileño (chickpea-based stew) Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
29 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc Patatas a la riojana Stewed potatoes with sausage Bacalao marinera con verduritas tiernas +S Sausage cod with vegetables Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	30 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc Judías pintas con arroz +S Beans with vegetables Tortilla de bonito con ensalada Tuna omelette and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread			