

Alergia e intolerancia al **GLUTEN**

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
03 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73.5 Hc Arroz a banda Paella Merluza al horno con ensalada+S hake with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	04 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58.9 Hc Garbanzos estofados a la riojana +S Chickpea stew Tortilla de calabacín con ensalada zucchini omelette with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	05 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc Crema dubarry +S dubarry cream Pollo asado con arroz integral +S Roasted Chicken with brown rice Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	06 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65.7 Hc Patatas estofadas con costillas stewed potatoes with ribs Filete de halibut con ensalada+S Roasted fish with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	07 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56.9 Hc Salteado de veduritas tiernas +S Sautéed from tender vegetables Ternera a la jardinera con patatitas dado Beef ragout with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
10 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83.6 Hc Ensalada de pasta +S Paste salad Bacalao con pisto Sausage cod with ratatouille Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	11 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93.5 Hc Alubias estofadas con verduras +S Beans with vegetables Huevos gratinados con york y guisantes +S Baked eggs with ham and pea Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	12 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56.9 Hc Brócoli a la boloñesa +S Broccol with boglonesa sausage Pollo en salsa con patatas +S Roasted Chicken with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	13 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc Arroz tres delicias Fried rice three flavors Cazón en adobo con ensalada+S Pickled dogfish with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	14 692 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
17 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc Judías verdes salteadas +S Green beans sautéed Cinta de lomo con ensalada Tenderloin with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	18 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93.5 Hc Paella Paella Merluza al horno con patata panadera +S Baked hake with bakery potato Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	19 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc Lentejas estofadas con verduras +S Lentil stew Tortilla española con ensalada Spanish Omelete and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	20 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68.2 Hc Crema de verduras +S Vegetables cream Merluza al horno con ensalada de verano Hake with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	21 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68.2 Hc ¡COMIDA DE FIN DE CURSO! Entremeses variados Appetizers Salchichas en salsa con patatas chips Sausage with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread

¡Recordad mantener una vida activa y una alimentación saludable como hemos aprendido este curso!



Nos vemos en septiembre con nuevas actividades, juegos, talleres y muchas sorpresas.

Síguenos en
"grupomaestro.es" y entérate de nuestras actividades