

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28		29	30	01 FESTIVO	02 FESTIVO
05	Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo	06 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta	07 Patatas con costillas Coliflor rehogada Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta	08 Fideuá Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta	09 Salmorejo Menestra de verduras Escalopines provenzal con ensalada Fruta
	KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:669 PR:27 LI:19 HC:62 CA:141 FE:7	KC:684 PR:40 LI:41 HC:27 CA:82 FE:5	KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	KC:768 PR:32 LI:29 HC:48 CA:120 FE:5
12	Macarrones con tomate Crema de puerros Lomo al horno con ensalada Fruta	13 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Tortilla francesa con ensalada Fruta	14 Paella Sopa Juliana Palometa con tomate y ensalada Fruta	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta
	KC:788 PR:39 LI:34 HC:57 CA:127 FE:6	KC:696 PR:25 LI:22 HC:51 CA:173 FE:6	KC:776 PR:56 LI:36 HC:61 CA:218 FE:16		KC:747 PR:26 LI:14 HC:58 CA:91 FE:4
19	Arroz con tomate Crema de espárragos Huevos fritos con patatas Fruta	20 Lentejas estofadas con verduras Revuelto murciano Croquetas (sin lactosa) Fruta	21 Ensalada campera Brócolis rehogados Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta	22 Fideuá Merluza en salsa verde con ensalada Fruta	23 Gazpacho Panache de verduras Pollo a la milanesa con ensalada Fruta
	KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:813 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8	KC:715 PR:51 LI:39 HC:62 CA:169 FE:8	KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	KC:734 PR:25 LI:18 HC:47 CA:116 FE:4
26	Ensalada de pasta Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta	27 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta	28 Puré de zanahoria Guisantes con jamón Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta	29 Paella Limanda a la romana con ensalada Fruta	30 Salmorejo Ensalada rosse Tortilla de patatas con ensalada Fruta
	KC:886 PR:46 LI:59 HC:67 CA:176 FE:7	KC:697 PR:41 LI:25 HC:80 CA:123 FE:8	KC:675 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6	KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17	KC:745 PR:22 LI:27 HC:57 CA:160 FE:6

16
de mayo

DÍA INTERNACIONAL DEL CELÍACO

Día sin gluten en el cole
¿Sabes qué alimentos tienen gluten?

Puede tener gluten

Sin gluten

Con gluten

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
www.celiacosmadrid.org

DANON



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
PR: Proteínas (g)
LI: Lípidos (g)
HC: Hidratos de carbono (g)
CA: Calcio (mg)
FE: Hierro (mg)