

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 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 DANONIO	28	29	30	01 FESTIVO	02 FESTIVO
	05 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	06 Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:647 PR:23 LI:19 HC:41 CA:301 FE:9	07 Patatas con costillas Coliflor rehogada Albóndigas en salsa con ensalada Fruta - Lácteo KC:678 PR:35 LI:42 HC:44 CA:116 FE:5	08 Fideuá Espinacas a la crema Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:768 PR:55 LI:37 HC:54 CA:245 FE:17	09 Salmorejo Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo KC:768 PR:32 LI:29 HC:48 CA:120 FE:5
	12 Macarrones boloñesa Crema de puerros Lomo al horno con ensalada Fruta - Lácteo KC:788 PR:39 LI:34 HC:57 CA:127 FE:6	13 Pisto manchego Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:643 PR:11 LI:21 HC:16 CA:122 FE:4	14 Arroz abunda Sopa Juliana Palometa con tomate y ensalada Fruta - Lácteo KC:729 PR:26 LI:28 HC:46 CA:61 FE:2	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Puré de calabaza Sopa Juliana Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:747 PR:26 LI:14 HC:58 CA:91 FE:4
	19 Arroz con tomate Crema de espárragos Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	20 Revuelto murciano Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos) KC:701 PR:19 LI:32 HC:61 CA:217 FE:4	21 Ensalada campera Brócolis rehogados Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:715 PR:51 LI:39 HC:62 CA:169 FE:8	22 Fideuá Espinacas a la crema Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	23 Gazpacho Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo KC:734 PR:25 LI:18 HC:47 CA:116 FE:4
	26 Ensalada de pasta Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:886 PR:46 LI:59 HC:67 CA:176 FE:7	27 Acelgas rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:693 PR:32 LI:20 HC:50 CA:271 FE:9	28 Puré de zanahoria Canelones gratinados Fruta - Lácteo KC:774 PR:48 LI:28 HC:98 CA:601 FE:7	29 Arroz abunda Vichyssoise Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:691 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	30 Salmorejo Ensalada rosse Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:745 PR:22 LI:27 HC:57 CA:160 FE:6



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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