

	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 HOSTESER INFORMACIÓN NUTRICIONAL KC: Energía (Kcal) PR: Proteínas (g) LI: Lípidos (g) HC: Hidratos de carbono (g) CA: Calcio (mg) FE: Hierro (mg)	28	29	30	01 FESTIVO	02 FESTIVO
	05 Arroz con tomate Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:669 PR:26 LI:22 HC:58 CA:55 FE:2	06 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:669 PR:27 LI:19 HC:62 CA:141 FE:7	07 Patatas con costillas Coliflor rehogada Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:684 PR:40 LI:41 HC:27 CA:82 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 (sin huevo) Menestra de verduras Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:668 PR:32 LI:29 HC:48 CA:120 FE:5
	12 Pasta sin huevo Crema de puerros Lomo al horno con ensalada Fruta - Lácteo KC:836 PR:48 LI:41 HC:69 CA:143 FE:7	13 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:725 PR:37 LI:19 HC:51 CA:163 FE:7	14 Arroz abanda Sopa Juliana Palometa con tomate y ensalada Fruta - Lácteo KC:679 PR:26 LI:28 HC:46 CA:61 FE:2	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Puré de calabaza Judías verdes rehogadas 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 Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:728 PR:32 LI:37 HC:70 CA:78 FE:4	20 Lentejas estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:650 PR:40 LI:19 HC:56 CA:115 FE:7	21 Ensalada campera (sin huevo) 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 Panache de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:657 PR:25 LI:13 HC:36 CA:96 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 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:697 PR:41 LI:25 HC:80 CA:123 FE:8	28 Puré de zanahoria Guisantes con jamón Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:675 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6	29 Arroz abanda Vichyssoise Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:630 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	30 Salmorejo (sin huevo) Ensalada rosse Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:657 PR:25 LI:13 HC:36 CA:96 FE:4