

	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 DANONÓ	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 Lentejas burgalesa Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:781 PR:39 LI:38 HC:72 CA:158 FE:10	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 Espinacas a la crema Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:697 PR:30 LI:23 HC:19 CA:383 FE:4	09 Salmorejo Menestra de verduras 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 Judías blancas estofadas Pisto manchego Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:759 PR:32 LI:36 HC:53 CA:188 FE:8	14 Sopa Juliana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:682 PR:25 LI:9 HC:27 CA:106 FE:4	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 Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	20 Lentejas estofadas con verduras Revuelto murciano Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos) KC:813 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8	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 Espinacas a la crema Brócolis rehogados Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:683 PR:26 LI:37 HC:39 CA:446 FE:6	23 Gazpacho Panache de verduras 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 Lentejas burgalesa Acelgas rehogadas Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:803 PR:47 LI:39 HC:81 CA:128 FE:10	28 Puré de zanahoria Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo KC:774 PR:48 LI:28 HC:98 CA:601 FE:7	29 Vichyssoise Lomo al ajillo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:703 PR:33 LI:29 HC:56 CA:109 FE:5	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)