

16

de mayo

DÍA

INTERNACIONAL

DEL CELÍACO

Día sin gluten en el cole

¿Sabes qué alimentos tienen gluten?

Alimentos con gluten

Alimentos sin gluten

Alimentos con gluten

Alimentos sin gluten

Alimentos con gluten

Alimentos sin gluten

Puede tener gluten

Sin gluten

Con gluten

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

www.celiacosmadrid.org

DANON

Hosteser

Yogur

Yogur

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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

www.hosteser.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			FESTIVO	FESTIVO
05	06	07	08	09
Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Tilapia al horno en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Salmorejo Escalopines provenzal con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
KC:645 PR:26 LI:36 HC:57 CA:87 FE:3	KC:634 PR:29 LI:19 HC:64 CA:144 FE:7	KC:641 PR:21 LI:32 HC:43 CA:95 FE:5	KC:656 PR:31 LI:30 HC:41 CA:85 FE:4	KC:618 PR:32 LI:29 HC:48 CA:120 FE:5
12	13	14	15	16
Fruta de temporada (media mañana) Macarrones napolitana Lomo al horno con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Palometa con tomate y ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	FESTIVO	Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Contramuslo de pollo al horno con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
KC:645 PR:39 LI:34 HC:59 CA:136 FE:6	KC:618 PR:22 LI:17 HC:46 CA:162 FE:6	KC:629 PR:26 LI:28 HC:46 CA:61 FE:2		KC:620 PR:33 LI:19 HC:45 CA:111 FE:4
19	20	21	22	23
Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Brócolis rehogados Hamburguesa en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Merluza en salsa verde con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Gazpacho Pollo a la milanesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
KC:638 PR:13 LI:25 HC:57 CA:65 FE:2	KC:656 PR:29 LI:33 HC:76 CA:242 FE:7	KC:609 PR:35 LI:22 HC:42 CA:190 FE:7	KC:644 PR:41 LI:19 HC:65 CA:153 FE:6	KC:614 PR:25 LI:18 HC:47 CA:116 FE:4
26	27	28	29	30
Fruta de temporada (media mañana) Macarrones con tomate Lacón en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Lentejas burgalesa Contramuslo de pollo al horno con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Arroz abanda Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda)	Fruta de temporada (media mañana) Salmorejo Tortilla de jamón con ensalada Yogur Bocadillo (merienda)
KC:623 PR:32 LI:30 HC:57 CA:123 FE:5	KC:629 PR:44 LI:25 HC:60 CA:135 FE:8	KC:609 PR:21 LI:9 HC:65 CA:144 FE:5	KC:641 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	KC:619 PR:28 LI:28 HC:36 CA:139 FE:6