

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







LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			FESTIVO	FESTIVO
05	06	07	08	09
Verduras rehogadas Salmón al horno con ensalada Fruta	Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta	Crema de calabacín Redondo de pavo al horno Fruta	Ensalada de alubias Empanada de atún Fruta
12	13	14	15	16
Ensalada campera Bacalao al horno Fruta	Arroz tres delicias Hamburguesa casera Fruta	Espárragos trigueros gratinados Hamburguesa casera Fruta	FESTIVO	Coliflor gratinada Huevos escalfados Fruta
19	20	21	22	23
Ensalada verde Berenjenas rellenas gratinadas Fruta	Salmorejo Pescado en papillote Fruta	Ensalada de tomates Pollo asado en su jugo Fruta	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa con ensalada Fruta	Crema de verduras Pizza casera Fruta
26	27	28	29	30
Arroz tres delicias Huevos bellavista Fruta	Gazpacho Filete de caballa al horno con guarnición de zanahorias Fruta	Puré de patatas Ragout de ternera con ensalada Fruta	Panache de verduras Bonito con tomate con ensalada Fruta	Judías verdes rehogadas Filete de pavo a la plancha Fruta



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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