

Alergia e intolerancia al LEGUMBRES

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Fresa y Naranja

Lunes Monday		Martes Tuesday		Miércoles Wednesday		Jueves Thursday		Viernes Friday	
03 <p>¡ Celebraremos del 17 al 21 de mayo, la semana gastronómica, este año con platos castizos madrileños!</p>		04 NO LECTIVO NO LECTIVE		05 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc Espirales con tomate +S <i>Pasta with tomato sauce</i> Tortilla de calabacín y champiñón <i>Zucchini Omelet and mushroom</i> Macedonia de frutas y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		06 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58,9 Hc Salteado de verduras tiernas +S <i>Sautéed from tender vegetables</i> Muslitos de Pollo en salsa con patatas +S <i>Roasted Chicken with chips</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		07 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc Patatas estofadas con chorizo +S <i>Beans with sausage</i> Merluza empanada con ensalada +S <i>Pie hake and salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>	
10 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc Arroz con tomate <i>Rices with tomato sauce</i> Huevos rellenos de bonito con cama de lechuga y maíz <i>Baked eggs with tuna and salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		11 665 Kcal 38 Prot 28 Lip 62 Hc Acelgas salteadas ajoarriero +S <i>Chard sautéed</i> Filetes rusos en salsa con patatas <i>Minced meat fillet in sauce with potatoes</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		12 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc Patatas a la riojana <i>Stewed potatoes with sausage</i> Palometa al horno con zanahoria asada <i>Baked fish with roasted carrot</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		13 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc Crema de zanahorias +S <i>Carrot, leek and potato cream</i> Escalope de cerdo a la milanesa con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) <i>Pork schnitzel with salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		14 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc Fideuá de pescado +S <i>Fideuá</i> Cuartos de pollo asado con ensalada <i>Roasted Chicken</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>	
17 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc Crema de puerros +S <i>Seafood Paella</i> Pavías de bacalo rebozadas a la madrileña con ensalada <i>Cod with salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		18 653,8 Kcal 44,1 Prot 116,7 Lip 34, Hc Arroz con verduras +S <i>Vegetables rice</i> Huevos estrellados +S <i>Fried eggs with chips</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		19 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc Sopa de ave con fideos <i>Soup with pasta</i> Carne y verduras hervidas +S <i>Meat and vegetables</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		20 572,3 Kcal 43,2 Prot 61,4 Lip 33,5 Hc Coliflor en bechamel +S <i>Baked cauliflower with bechamel</i> Pollo en pepitoria con patatas fritas <i>Chicken with chips</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		21 747,6 Kcal 31,8 Prot 32,6 Lip 53 Hc Patatas viudas <i>Stewed potatoes with vegetables</i> Calamares romana al estilo de la plaza Mayor con ensalada <i>breaded squid with salad</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>	
24 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc Arroz con magro y verduras <i>Paella</i> Merluza a la vizcaína con cachelos <i>Sausage hake with vegetables</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		25 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc Patatas estofadas a la hortelana <i>Lentil stew</i> Huevos a la flamenca con fiambre <i>Baked eggs with cold cuts</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		26 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc Coliflor salteada +S <i>Coliflower sautéed</i> Pollo a la cazadora con arroz integral +S <i>Roasted Chicken and brown rice</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>		27 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE Crema de verduras +S <i>Vegetables cream</i> Ternera a la hortelana con patatas dado <i>Beef ragout with chips</i> Fruta fresca y pan sin gluten <i>Fresh fruit and bread</i>		28 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc Sopa de letras con picadillo <i>Soup with pasta</i> Halibut al horno con pisto <i>Fish with ratatouille</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>	
31 564 Kcal 40,2 Prot 29,9 Lip 29,1 Hc Fideuá de marisco <i>Fideuá</i> Albóndigas de pollo a la hortelana <i>Fish Meatballs in sauce</i> Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>						Somos socios colaboradores de Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten y apoyamos el: Día Nacional del celíaco			