

## Alergia e intolerancia al GLUTEN

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

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