

## 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
	<p><b>¡Celebraremos del 8 al 12 de mayo, la semana gastronómica, este año con platos de distintos países del mundo!</b></p>	<p><b>3</b> En:535kcal/2249Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:62g; Az:35g;</p> <p><b>Ensalada de pasta con atún y maíz</b> Pasta salad</p> <p><b>Merluza empanada con puré de ptatas</b> Pie hake with mashed potatoes</p> <p><b>Yogurt de frutas y pan integral</b> Fruit yogurt and bread</p>	<p><b>4</b> En:541kcal/2279Kj; Gr:15g; HC:64g; Az:8g; Fib:3g; Pr:36g</p> <p><b>Sopa de la marmita (sin garbanzos)</b> Soup with pasta</p> <p><b>Carne y verduras hervidas sin garbanzos +S</b> chickpea-based stew</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>5</b> En:741kcal/3103Kj; Gr:35g; GrSat:7g; HC:58g; Az:10g; Fib:5g; Pr:46g; Sal:2g;</p> <p><b>Patatas con verdura</b> Potato stew</p> <p><b>Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y maíz</b> Boiled eggs with tomato and tuna and salad</p> <p><b>Helado de sabores y pan</b> Icecream and bread</p>
<p><b>8</b> En:527kcal/2196Kj; Gr:33g; GrSat:8g; HC:38g; Az:9g; Fib:5g;</p> <p><b>GASTRONOMÍA REINO UNIDO</b> Soup of the day crema de verduras</p> <p><b>Fish and chips (pescado con patatas fritas)</b> Pescado con patatas</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>9</b> En:420kcal/1775Kj; Gr:8g; HC:52g; Az:50g; Pr:35g; Sal:1g;</p> <p><b>GASTRONOMÍA FRANCESA</b> <b>Patatas estofadas con verdura</b> stewed beans with chorizo</p> <p><b>Omelette à la ratatouille (Tortilla con pisto)</b> omelette with ratatouille</p> <p><b>Natillas caseras y pan</b> Homemade custard and bread</p>	<p><b>10</b> En:529kcal/2219Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g;</p> <p><b>GASTRONOMÍA ITALIANA</b> <b>Pizza prosciutto (pizza de jamón)</b></p> <p><b>Cotolette alla parmigiana e insalata (Escalope a la parmesana con ensalada de aceitunas)</b> Tenderloin with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b></p>	<p><b>11</b> En:478kcal/2003Kj; Gr:22g; HC:21g; Az:6g; Fib:2g; Pr:48g; Sal:2g</p> <p><b>GASTRONOMÍA CHINA</b> <b>Arroz chino tres delicias</b> Chinese rice three delicacies</p> <p><b>Wok de verduras con pollo y ensalada china</b> Vegetables Wok and salad</p> <p><b>Helado de sabores v pan</b> Icecream and bread</p>	<p><b>12</b> En:686kcal/2895Kj; Gr:14g; GrSat:5g; HC:92g; Az:11g; Fib:6g; Pr:40g;</p> <p><b>GASTRONOMÍA ESTADOUNIDENSE</b> <b>Mac and cheese</b> Macarrones con queso</p> <p><b>Perritos calientes con patatas</b> Hot dog with chips</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>
<p><b>15</b> En:287kcal/1208Kj; Gr:9g; GrSat:1g; HC:28g; Az:6g;</p> <p><b>Festivo local en Móstoles</b> <b>Pasta a la carbonara +S</b> Pasta Carbonara</p> <p><b>Merluza en salsa con zanahorias asadas</b> Fried cod with roast carrots</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>16</b> En:652kcal/2731Kj; Gr:30g; GrSat:8g; HC:54g; Az:8g; Fib:5g; Pr:39g;</p> <p><b>Marmitako de bonito +S</b> Stew potatoes with tuna</p> <p><b>Tortilla de calabacín con rodajas de tomate</b> Zucchini omelette with tomato slice</p> <p><b>Yogurt de frutas y pan integral</b> Fruit yogurt and bread</p>	<p><b>17</b> En:461kcal/1930Kj; Gr:21g; GrSat:1g; HC:37g; Az:9g; Fib:6g;</p> <p><b>Arroz con tomate +S</b> Rice with tomato sauce</p> <p><b>Bacalao a la romana y ensalada con dados de queso</b> Fried cod with Salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan integra'</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>18</b> En:437kcal/1831Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:13g; Az:2g; Pr:49g; Sal:2g;</p> <p><b>Dúo de brócoli y coliflor salteada</b> Sauteed broccoli and coliflower</p> <p><b>Cuarto de pollo asado con patata panadera</b> Baked chicken with chips</p> <p><b>Helado de sabores y pan</b> Icecream and bread</p>	<p><b>19</b> En:476kcal/1980Kj; Gr:32g; GrSat:4g; HC:15g; Az:11g; Fib:6g; Pr:29g;</p> <p><b>Sopa de la marmita (sin garbanzos)</b> Soup with pasta</p> <p><b>Carne y verduras hervidas sin garbanzos +S</b> chickpea-based stew</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>
<p><b>22</b> En:418kcal/1750Kj; Gr:20a; GrSat:6a; HC:34a; Az:11a; Fib:3a; Pr:24a</p> <p><b>Fideuá alicantina</b> Fideua</p> <p><b>Cinta de lomo con zanahorias asadas</b> Breaded marinated pork tenderloin with Sliced</p> <p><b>Fruta fresca y pan integral</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>23</b> En:485kcal/2037Kj; Gr:15g; HC:49g; Az:17g; Fib:11g; Pr:33g;</p> <p><b>Crema de puerro y zanahorias +S</b> Cream of potatoes and leek soup</p> <p><b>San Jacobo casero con ensalada de lechuga y atún</b> Homemade cordon bleu with Salad</p> <p><b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread</p>	<p><b>24</b> En:529kcal/2219Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g;</p> <p><b>Pasta con chorizo +S</b> Pasta with sausage</p> <p><b>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate</b> Omelette with Salad lettuce and tomato</p> <p><b>Fruta fresca y pan +S</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>25</b> En:471kcal/1966Kj; Gr:25g; GrSat:3g; HC:49g; Az:18g; Fib:9g; Pr:8g;</p> <p><b>Arroz con magro y verduras</b> Rice with Lean pork meat and vegetables</p> <p><b>Sardinillas con ensalada de tiras de york</b> Sardines and salad</p> <p><b>Fruta fresca, vaso de leche y pan</b> Fresh fruit, glass of milk and bread</p>	<p><b>26</b> En:656kcal/2770Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:92g; Az:81g; Fib:1g; Pr:40g;</p> <p><b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> <b>Menestra de verduras tiernas +S</b> Sauteed vegetables</p> <p><b>Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas</b> Baked chicken drumsticks and chips</p> <p><b>Fruta fresca y pan sin gluten</b> Fresh fruit and gluten free bread</p>
<p><b>29</b> En:554kcal/2326Kj; Gr:16g; GrSat:3g; HC:62g; Az:35g; Fib:17g; Pr:32g;</p> <p><b>Crema de calabacín +S</b> Cream of vegetables</p> <p><b>Hamburguesa de pollo con patatas</b> Hamburger with chips</p> <p><b>Gelatina de frutas y pan Integral</b> Gelly fruit and bread</p>	<p><b>30</b> En:884kcal/3729Kj; Gr:20g; HC:107g; Az:4g; Fib:6g; Pr:66g; Sal:2g;</p> <p><b>Patatas estofadas con verduras +S</b> Potatoes with vegetables</p> <p><b>Huevos a la flamenca con jamón, chorizo y tomate</b> Boiled eggs with tomato sauce</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>31</b> En:761kcal/3213Kj; Gr:17g; GrSat:4g; HC:122g; Az:82g; Pr:30g;</p> <p><b>Sopa de picadillo</b> Chicken soup</p> <p><b>Gallo San Pedro empanado y ensalada con zanahoria</b> Pie hake with salad</p> <p><b>Helado de sabores y pan</b> Icecream and bread</p>		<p><b>Sabes que en C. Maestro somos socios colaboradores de</b></p> <p><b>Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten y apoyamos el:</b></p> <p><b>Día Nacional del celíaco</b></p>