ACTIVIDADES TEMÁTICAS MENSUALES
MONTHLY THEMATIC ACTIVITIES

27 DE MAYO Día Nacional del Celiaco.
La enfermedad celíaca es una **intolerancia permanente al gluten** presente en distintos **cereales** y sus productos derivados. En España, cada 27 de mayo se celebra el Día Nacional del Celiaco. Una fecha que FACE marcó en el calendario con el fin dar visibilidad y apoyo a las personas celiacas con la intención de normalizar la vida del colectivo, luchar por sus derechos, y dar a conocer la enfermedad entre todos los sectores de la sociedad.

MAY 27th National Celiac Day.
Celiac disease is a permanent intolerance to gluten present in different cereals and products derived. In Spain, every 27th of May celebrates the National day of Celiac. A date that FACE marked on the calendar in order to give visibility and support to celiac people with the intention of normalize the life of the collective , fight for their rights, and make the disease known among all sectors of society.

Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
		1 **FESTIVO**	2 **FESTIVO**	3 **NO LECTIVO**
6 Verdura y pollo Vegetables and chicken	7 Ensalada y pavo Salad and turkey	8 Ensalada y pescado Salad and fish	9 Verdura y ternera Vegetables and beef	10 Sopa y huevo Noodle soup and egg
13 Ensalada y huevo Salad and egg	14 Ensalada y pavo Salad and turkey	15 Verdura y pescado Vegetables and fish	16 Verdura y pollo Vegetables and chicken	17 Pasta y atún Pasta and tuna
20 Ensalada y pavo Salad and turkey	21 Ensalada y lasaña Salad and lasagna	22 Ensalada y pescado Salad and fish	23 Ensalada y ternera Salad and beef	24 Verdura y pollo Vegetables and chicken
27 Ensalada y pescado Salad and fish	28 Ensalada y huevo Salad and egg	29 Ensalada y lasaña Salad and lasagna	30 Ensalada y pavo Salad and turkey	31 Ensalada y pollo Salad and chicken

Lácteo / Dairy
Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.
Milk, yogurt, cheese, curd.

Cereal / Cereal
Pan, cereales y galletas.
Bread, cereals and cookies.

Fruta / Fruit
Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo de zanahoria.
Fruit, juice,

Otros / Other
Aceite de oliva: 2 veces semana.
Mermelada y/o miel: 2 veces semana.
Bollería: 1 vez semana.
Olive oil: twice a week.
Jam or honey: twice a week

Sugerencias para merendar. / Suggestions for afternoon snack.

Lácteo y/o fruta: Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo
Dairy / fruit: Yogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.

Cereales: Pan, galletas, cereales, etc.
Bread, cookies, cereals, etc

Otros: Embutidos variados, fiambres de magro, etc.
Other: Varied sausages, lean meats, etc.

CENTRO ESCOLAR "LA AMISTAD"

MENÚ ESCOLAR

MAYO

VIVIR SIN GLUTEN
27 Mayo
DIA NACIONAL DEL CELIACO

CENTRO EDUCATIVO LA AMISTAD

MENÚ DEL MES

MAYO 2024

Menú escolar de CPR INF-PRI- SEC "CENTRO EDUCATIVO LA AMISTAD" – C. Educativo (Fuenlabrada)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 Primero: Ensaladilla (Ensalada de patatas, huevo, atún, hortalizas y mayonesa) Segundo: Filete de lenguado en salsa (cebolla, ajo y perejil) Guarnición: Patatas fritas Postre: Fruta natural	7 Primero: Espaguetis con atún y salsa de tomate Segundo: Tortilla de jamón cocido Guarnición: Ensalada de lechuga y remolacha Postre: Fruta natural/Leche	8 Primero: Sopa de cocido con fideos Segundo: Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Guarnición: ---------- Postre: Fruta natural	9 Primero: : Judías pintas guisadas con verduras Segundo: Filete de merluza a la plancha Guarnición: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta natural/Leche	10 Primero: Crema de calabaza Segundo: Filete de pollo empanado Guarnición: Ensalada de lechuga y zanahoria Postre: Yogur
13 Primero: Lentejas guisadas con verduras Segundo: Canelones de atún Guarnición: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta natural	14 Primero: Guisantes con chorizo Segundo: Mero con salsa verde Guarnición: Patatas fritas Postre: Fruta natural/Leche	15 Primero: Sopa de cocido con fideos Segundo: Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Guarnición: ---------- Postre: Fruta natural	16 Primero: Macarrones con nata y bacon (carbonara) Segundo: Salchichas de pavo cocidas Guarnición: Ensalada de tomate y atún Postre: Fruta natural/Batido	17 Primero: Crema de puerro y zanahoria Segundo: Filete de lenguado rebozado Guarnición: Verduras variadas Postre: Yogur
20 Primero: Judías verdes rehogadas Segundo: Cinta de lomo de cerdo a la plancha Guarnición: Ensalada de lechuga y maíz Postre: Fruta natural	21 Primero: Puré de verduras Segundo: Filete de bacalao en salsa vizcaína (cebolla, tomate, ajo, pimiento) Guarnición: Patatas fritas Postre: Fruta natural/Leche	22 Primero: Sopa de cocido con fideos Segundo: Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Guarnición: ---------- Postre: Fruta natural	23 Primero: Arroz guisado con verduras y pollo Segundo: Croquetas y empanadillas Guarnición: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta natural/Leche	24 Primero: Judías blancas con verduras Segundo: Merluza al horno con verduras Guarnición: Ensalada de atún y maíz Postre: Yogur
27 Primero: Lentejas guisadas con verduras Segundo: Tortilla francesa Guarnición: Ensalada de lechuga y zanahoria Postre: Fruta natural	28 Primero: Ensalada de pasta con atún y hortalizas Segundo: Mero con salsa de limón Guarnición: Ensalada de lechuga y remolacha Postre: Fruta natural/Leche	29 Primero: Potaje de garbanzos y verduras Segundo: Filete de pollo a la plancha Guarnición: Ensalada de tomate y atún Postre: Fruta natural	30 Primero: Arroz salteado tres delicias (jamón cocido, guisantes y zanahoria) Segundo: Albóndigas en salsa Guarnición: Champiñones rehogados Postre: Fruta natural/Leche	31 Primero: Patatas guisadas con almejas Segundo: Filete de lenguado rebozado Guarnición: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Natillas caseras

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.

Menú validado por el Servicio de Asesoramiento Nutricional del Menú Escolar de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid