

MENÚ SIN GLUTEN



3		4		5		6		7			
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón		ESPAGUETIS CARBONARA Con nata y beicon (sin gluten)		ARROZ REHOGADO Con tomate		LENTEJAS A LA JARDINERA Con chorizo y verdura		CREMA DE CALABACÍN		KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate aliñado		BOQUERONES EN TEMPURA Ensalada de brotes verdes (sin gluten)		FILETE DE PAVO Con puré de patata		MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada mixta (sin gluten)		POLLO AL HORNO Con pisto		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
10		11		12		13		14			
MACARRONES BOLOÑESA Con carne picada de ternera (sin gluten)		GUISO DE PATATAS Con costillas adobadas		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patatas y chorizo		CREMA DE VERDURAS De la huerta		SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten)		KCAL	
TORTILLA DE CALABACÍN Con asadillo de pimienta		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta		MAGRO DE CERDO Con tomate		ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
17		18		19		20		21			
ARROZ Con verduras y pollo		BRÓCOLI REHOGADO Con ajito		MENU DEL ALUMNO		ESPIRALES DE VERDURAS (sin gluten)		GUISANTES REHOGADOS Con virutas de jamón		KCAL	
BACALAO Con tomate		LOMO DE SAJONIA Con patata bastón		CREMA DE CALABAZA Ecológica		HUEVOS REVUELTOS Con virutas de pavo		FILETE DE MERLUZA Con ensalada mixta		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin gluten)		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PROTEÍNAS	
				YOGUR DE SABORES, PAN						LÍPIDOS	
24		25		26		27		28			
CREMA DE ZANAHORIA		TALLARINES THAI Con soja y verduras (sin gluten)		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo		SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten)		FESTIVO		KCAL	
CINTA DE LOMO ADOBADA Con quinoa rehogada		FILETE DE ABADEJO Con ensalada mixta		TORTILLA DE PATATA Con tomate aliñado		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
										KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

EL PAN ES SIN GLUTEN