



sin gluten

**MENU NOVIEMBRE 2020 SIN GLUTEN**

sin gluten

**\*TODOS LOS PRODUCTOS USADOS EN ESTE MENÚ NO CONTIENEN GLUTEN NI TRAZAS DEL MISMO**

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>MIÉRCOLES 2</u>                                                                                                                                                                                                | <b>MARTES 3</b><br>MENESTRA DE VERDURAS<br>TORTILLA C/ENSALADA<br>FRUTA, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 622 Alérgenos 2<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 22<br>HC 83                                             | <b>MIÉRCOLES 4</b><br>CREMA DE PUERRO<br>POLLO ASADO CON ARROZ<br>LÁCTEO, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 528 Alérgenos 1<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 21<br>HC 7.2                                                   | <b>JUEVES 5</b><br>ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA)<br>JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON<br>VERDURAS Y ARROZ<br>FRUTA, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 652 Alérgenos<br>PROTEÍNAS G. 18<br>GRASA 30<br>HC 61                                    | <b>VIERNES 6</b><br>JUDÍAS VERDES CON TOMATE<br>MERLUZA PLANCHA C/PATATAS<br>PANADERA<br>LÁCTEO, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 668 Alérgenos 1,4<br>PROTEÍNAS G. 17<br>GRASA 20<br>HC 56    |
| <u>LUNES 9</u>                                                                                                                                                                                                    | <b>MARTES 10</b><br>PASTA <b>SIN GLUTEN</b> CON VERDURAS Y<br>TOMATE<br>TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA<br>LÁCTEO, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 1,2<br>PROTEÍNAS G. 21<br>GRASA 18<br>HC 96 | <b>MIÉRCOLES 11</b><br>PURE DE CALABAZA Y PUERRO<br>POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE<br>GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA<br>FRUTA, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 660 Alérgenos<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 22<br>HC 78     | <b>JUEVES 12</b><br>ENSALADA DE TOMATE<br>LENTEJAS ESTOFADAS CON<br>VERDURAS Y CARNE DE TERNERA<br>FRUTA, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 641 Alérgenos<br>PROTEÍNAS G. 17<br>GRASA 19<br>HC 94                                         | <b>VIERNES 13</b><br>ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS<br>MERLUZA HORNO C/ENSALADA<br>LÁCTEO, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 692 Alérgenos 1,4<br>PROTEÍNAS G. 35<br>GRASA 22<br>HC 81          |
| <u>LUNES 16</u><br>SPAGUETTIS <b>SIN GLUTEN</b> CON<br>VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATA CON PUERRO<br>LÁCTEO, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 604 Alérgenos 1,2<br>PROTEÍNAS G. 16<br>GRASA 28<br>HC 98 | <b>MARTES 17</b><br>PURÉ DE VERDURAS DE<br>TEMPORADA<br>FILETES DE TERNERA EN SALSA<br>C/ARROZ PILAF<br>FRUTA, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 574 Alérgenos<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 19<br>HC 84         | <b>MIÉRCOLES 18</b><br>SOPA DE LETRAS<br>POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON<br>PATATAS<br>FRUTA, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 1<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 22<br>HC 61                                | <b>JUEVES 19</b><br>ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ<br>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y<br>ARROZ<br>FRUTA, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 641 Alérgenos<br>PROTEÍNAS G. 17<br>GRASA 19<br>HC 94                                                 | <b>VIERNES 20</b><br>COLIFLOR GUIADA CON PATATAS<br>MERLUZA EN SALSA VERDE<br>C/ENSALADA<br>LÁCTEO, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 640 Alérgenos 1,4<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 21<br>HC 81 |
| <u>LUNES 23</u><br>PURE DE CALABAZA<br>TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA<br>LÁCTEO, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 652 Alérgenos 1,2<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 18<br>HC 72                             | <b>MARTES 24</b><br>PATATAS GUIADAS CON<br>VERDURAS Y MERLUZA<br>ENSALADA DE TOMATE<br>FRUTA, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 618 Alérgenos 4<br>PROTEÍNAS G. 21<br>GRASA 32<br>HC 45                        | <b>MIÉRCOLES 25</b><br>ESPIRALES <b>SIN GLUTEN</b> EN SALSA DE<br>TOMATE NATURAL<br>TERNERA EN SALSA CON VERDURAS<br>LÁCTEO, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 633 Alérgenos 1<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 21<br>HC 90 | <b>JUEVES 26</b><br>SOPA DE COCIDO <b>SIN GLUTEN</b><br>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo,<br>, gallina, zanahoria, patata y repollo)<br>FRUTA, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 570 Alérgenos<br>PROTEÍNAS G. 69<br>GRASA 13<br>HC 85 | <b>VIERNES 27</b><br>ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA<br>MERLUZA HORNO C/ENSALADA<br>LÁCTEO, <b>PAN SIN GLUTEN</b> /AGUA<br>ENERGIA KAL. 692 Alérgenos 1,4<br>PROTEÍNAS G. 33<br>GRASA 19<br>HC 81          |

**\*Alérgenos:****1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuetes, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos****Verdura del mes: CALABAZA****\*Desde la escuela y el ayuntamiento de Madrid se está concretando su compromiso con el Pacto de Milán, que promueve un cambio en el modelo agroalimentario apostando por el consumo de alimentos frescos, de cercanía, de temporada y lo más libres de tóxicos posible.****Más info en: <https://diario.madrid.es/blog/tag/pacto-de-milan/>**

**RECOMENDACIONES DE CENA****NOVIEMBRE 2020**

|                                                        |                                                                  |                                                               |                                                             |                                                                          |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <u>LUNES 2</u>                                         | <u>MARTES 3</u><br>ENSALADA<br>TERNERA C/VERDURAS HORNO<br>FRUTA | <u>MIÉRCOLES 4</u><br>ENSALADA<br>CALAMARES PLANCHA<br>FRUTA  | <u>JUEVES 5</u><br>VERDURA<br>PESCADO BLANCO<br>LACTEO      | <u>VIERNES 6</u><br>ENSALADA<br>SALCHICHAS AL HORNO<br>FRUTA             |
| <u>LUNES 9</u>                                         | <u>MARTES 10</u><br>ENSALADA<br>PESCADO BLANCO<br>FRUTA          | <u>MIÉRCOLES 11</u><br>ENSALADA<br>FILETE DE TERNERA<br>FRUTA | <u>JUEVES 12</u><br>HORTALIZAS<br>SARDINA PLANCHA<br>FRUTA  | <u>VIERNES 13</u><br>ENSALADA<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>LACTEO             |
| <u>LUNES 16</u><br>VERDURAS<br>POLLO ASADO<br>FRUTA    | <u>MARTES 17</u><br>VERDURAS<br>BONITO PLANCHA<br>FRUTA          | <u>MIÉRCOLES 18</u><br>ENSALADA<br>TORTILLA<br>FRUTA          | <u>JUEVES 19</u><br>ENSALADA<br>LENGUADO AL HORNO<br>LACTEO | <u>VIERNES 20</u><br>ENSALADA<br>JAMON YORK PLANCHA<br>MACEDONIA FRUTAS  |
| <u>LUNES 23</u><br>ENSALADA<br>BONITO PLANCHA<br>FRUTA | <u>MARTES 24</u><br>VERDURAS<br>POLLO ASADO<br>FRUTA             | <u>MIÉRCOLES 25</u><br>ENSALADA<br>TORTILLA<br>FRUTA          | <u>JUEVES 26</u><br>ENSALADA<br>LENGUADO AL HORNO<br>LACTEO | <u>VIERNES 27</u><br>VERDURAS<br>SALCHICHAS AL HORNO<br>MACEDONIA FRUTAS |