



sin gluten

MENU DICIEMBRE 2020 SIN GLUTEN

sin gluten

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

MIERCOLES 30 PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 560 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,4 GRASA 15 HC 82	MARTES 1 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 622 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 2 GRASA 22 HC 83	MIERCOLES 2 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 528 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1 GRASA 21 HC 72	JUEVES 3 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 652 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 GRASA 30 HC 61	VIERNES 4 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 668 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 1,4 GRASA 20 HC 56
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9 PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 1,2 GRASA 18 HC 96	JUEVES 10 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 11 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos PROTEÍNAS G. 35 1,4 GRASA 22 HC 81
LUNES 14 SPAGUETTIS SIN GLUTEN CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 604 Alérgenos PROTEÍNAS G. 16 1,2 GRASA 28 HC 98	MARTES 15 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 574 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 84	MIERCOLES 16 SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1 GRASA 22 HC 61	JUEVES 17 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 18 COLIFLOR GUIADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 640 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,4 GRASA 21 HC 81
LUNES 21 PURE DE BROCOLI TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 652 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,2 GRASA 18 HC 72	MARTES 22 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 618 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 4 GRASA 32 HC 45	MIERCOLES 23 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28 PASTA SIN GLUTEN NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA C/BROCOLI LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 580 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,2 GRASA 14 HC 89	MARTES 29 PURÉ DE CALABAZA FILETES EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 85	MIERCOLES 30 PAELLA MIXTA ENSALADA DE ZANAHORIA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 762 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 1, 4 GRASA 20 HC 58	JUEVES 31	VIERNES 1

Alérgenos:*1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos**

Verdura del mes: BROCOLI



**Conviene recordar (sobre todo en estas fechas), que el consumo de azúcar debe ser muy moderado, ya que, en exceso, puede ser perjudicial para la salud de nuestros niños y niñas y causar en un futuro, enfermedades como diabetes, obesidad y otras enfermedades cardiovasculares.*



sin gluten

RECOMENDACIONES DE CENA**DICIEMBRE 2020 SIN GLUTEN**

sin gluten

<u>LUNES 30</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 1</u> ENSALADA TERNERA C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 2</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 3</u> VERDURA PESCADO BLANCO LACTEO	<u>VIERNES 4</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 7</u>	<u>MARTES 8</u>	<u>MIÉRCOLES 9</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>JUEVES 10</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 11</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 14</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 15</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 16</u> ENSALADA TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 17</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 18</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 21</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 22</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 23</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 24</u>	<u>VIERNES 25</u>
<u>LUNES 28</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 29</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>MIÉRCOLES 30</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS	<u>JUEVES 31</u>	<u>VIERNES 1</u>