



sin gluten



sin gluten

MENU MARZO 2021 SIN GLUTEN

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

LUNES 1 MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 605 Alérgenos PROTEÍNAS G. 28 1,2 GRASA 17 HC 81	MARTES 2 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 675 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 4 GRASA 18 HC 80	MIÉRCOLES 3 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 522 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 70	JUEVES 4 ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 640 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 GRASA 28 HC 60	VIERNES 5 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HALIBUT PLANCHA C/PATATAS PANADERA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 666 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3,4 GRASA 20 HC 62
LUNES 8 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 1,2 GRASA 18 HC 96	MARTES 9 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 10 PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 592 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 4 GRASA 18 HC 88	JUEVES 11 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 12 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS CONTRA CERDO AL HORNO C/ENSALADA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 680 Alérgenos PROTEÍNAS G. 24 1,4 GRASA 23 HC 84
LUNES 15 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 16 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 572 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 81	MIÉRCOLES 17 SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN POLLO ENCEBOLLADO CON PATATA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 598 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57	JUEVES 18 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 19 PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 630 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 4 GRASA 19 HC 82
LUNES 22 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 610 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,2 GRASA 18 HC 60	MARTES 23 ESPIRALES SIN GLUTEN C/TOMATE TERNERA SALSA C/VERDURAS Y PATATAS FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 624 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 88	MIÉRCOLES 24 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y HALIBUT ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 618 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 4 GRASA 32 HC 45	JUEVES 25 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	VIERNES 26 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 677 Alérgenos PROTEÍNAS G. 30 4 GRASA 19 HC 80
LUNES 29 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	MARTES 30 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 31 SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,4 GRASA 18 HC 93	JUEVES 1 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 2 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 HC81

*Alérgenos:

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

Verdura del mes: CEBOLLA **El consumo de fruta y verdura de temporada tiene grandes beneficios para nuestr@s niñ@s,**

sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema.

Mas info: <https://justiciaalimentaria.org/>

RECOMENDACIONES DE CENA**MARZO 2021**

<u>LUNES 1</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 2</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 3</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 4</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO LÁCTEO	<u>VIERNES 5</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 8</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 9</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 10</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 11</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LÁCTEO	<u>VIERNES 12</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 15</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 16</u> ENSALADA BONITO PLANCHA FRUTA	<u>MIÉRCOLES 17</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 18</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 19</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 22</u> VERDURAS BONITO PLANCA FRUTA	<u>MARTES 23</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>MIÉRCOLES 24</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>JUEVES 25</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 26</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 29</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 30</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 31</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 1</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 2</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO