



sin gluten

MENU MAYO 2021 SIN GLUTEN

sin gluten

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

		MIÉRCOLES 5 MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 605 Alérgenos PROTEÍNAS G. 28 GRASA 17 HC 81	JUEVES 6 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 522 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 70	VIERNES 7 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HALIBUT PLANCHA C/PATATAS PANADERA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 666 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 20 HC 62
LUNES 10 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96	MARTES 11 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 12 PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 88	JUEVES 13 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 14 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS CONTRA CERDO AL HORNO C/ENSALADA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 680 PROTEÍNAS G. 24 GRASA 23 HC 84
LUNES 17 SPAGUETTIS SIN GLUTEN CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98	MARTES 18 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 572 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 81	MIÉRCOLES 19 SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN POLLO ENCEBOLLADO CON PATATA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57	JUEVES 20 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 21 PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 630 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 82
LUNES 24 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 60	MARTES 25 ESPIRALES SIN GLUTEN C/TOMATE TERNERA SALSA C/VERDURAS Y PATATAS FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 624 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 88	MIÉRCOLES 26 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y HALIBUT ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 618 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 32 HC 45	JUEVES 27 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85	VIERNES 28 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 677 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 19 HC 80
LUNES 31 PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96	MARTES 1 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 2 SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93	JUEVES 3 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 4 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC 81

***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: ZANAHORIA



El exceso de carnes, pescados, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente; por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres. Mas info: <https://maresmadrid.es/alimentacion/>

RECOMENDACIONES DE CENA**MAYO 2021**

<u>LUNES 3</u>	<u>MARTES 4</u>	<u>MIÉRCOLES 5</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>JUEVES 6</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>VIERNES 7</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 10</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 11</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 12</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 13</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LÁCTEO	<u>VIERNES 14</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 17</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 18</u> ENSALADA BONITO PLANCHA FRUTA	<u>MIÉRCOLES 19</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 20</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 21</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 24</u> VERDURAS BONITO PLANCA FRUTA	<u>MARTES 25</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>MIÉRCOLES 26</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>JUEVES 27</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 28</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 31</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 1</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 2</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 3</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 4</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO