



sin gluten **MENU JUNIO 2021 SIN GLUTEN** sin gluten



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

LUNES 7 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 8 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 9 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 522 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 70	JUEVES 10 ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 640 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 GRASA 28 HC 60	VIERNES 11 JUDIAS 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 14 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 15 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 16 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 17 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 18 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 21 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 22 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 23 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 24 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 25 SALTEADO DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 4 GRASA 19 HC 86
LUNES 28 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 29 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 30 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 1 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 2 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

***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**

Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer. Mas

info: <https://www.guiainfantil.com/>



Verdura del mes: TOMATE

Diurético y elimina toxinas (Por su contenido en potasio y bajos niveles de sodio) -Antioxidante (Rico en licopeno y otros carotenos).



-Protege la vista (Vitamina A) -Mejora la circulación (Contiene hierro y vitamina K) -Evita el estreñimiento (Por su contenido en fibra) -

RECOMENDACIONES DE CENA**JUNIO 2021**

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