

MENÚ ESCOLAR -MAYO 2018

CELIACO / SIN GLUTEN



ARTURO SORIA  
Colegio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01-may  <b>NO LECTIVO</b>	02-may  <b>NO LECTIVO</b>	03-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Macarrones con tomate (pasta sin gluten)</i> <i>Tortilla con queso (queso sin gluten)</i> <i>Salteado campestre</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>	04-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Judías blancas estofadas</i> <i>Jamoncitos de pollo al horno en su jugo</i> <i>Patatas panaderas</i> <i>Fruta de temporada</i>
			Kcal 642 Prot 27 HC 75 Lip 24	Kcal 550 Prot 27 HC 63 Lip 17
07-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de zanahorias</i> <i>Cinta de lomo fresca en salsa</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Fruta de temporada</i>	08-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Coditos con verduras (pasta sin gluten)</i> <i>Ragout de pavo en salsa</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>	09-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Judías verdes con patatas cocidas</i> <i>Bacalao a la romana (harina sin gluten)</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Fruta de temporada</i>	10-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</i> <i>Cocido completo (embutidos sin gluten)</i> <i>Fruta de temporada</i>	11-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Arroz a la milanesa (queso sin gluten)</i> <i>Pastel de salmón y gambas en salsa tártara</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>
Kcal 760 Prot 24 HC 74 Lip 39	Kcal 667 Prot 27 HC 71 Lip 29	Kcal 656 Prot 34 HC 60 Lip 29	Kcal 787 Prot 40 HC 79 Lip 31	Kcal 684 Prot 28 HC 96 Lip 19
* PESCADO AL HORNO CON CALABACÍN Y PATATA + FRUTA	* MENESTRA + TORTILLA DE PATATA + FRUTA	* POLLO A LA PLANCHA + ARROZ SALTEADO CON VERDURAS + FRUTA	* TORTILLA DE QUESO + ENSALADA + FRUTA	* SOPA DE VERDURAS + PAVO A LA PLANCHA + FRUTA
14-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Lentejas con verduras</i> <i>Huevos fritos</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	15-may  <b>NO LECTIVO</b>	16-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella de carne</i> <i>Emperador a la bilbaina</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Fruta de temporada</i>	17-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de coliflor</i> <i>San Jacobo casero (pan y embutidos sin gluten)</i> <i>Patatas panaderas</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>	18-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de ave con estrellitas (pasta sin gluten)</i> <i>Filete de pavo en salsa de limón</i> <i>Ensalada mixta con atún</i> <i>Fruta de temporada</i>
Kcal 812 Prot 34 HC 64 Lip 44		Kcal 871 Prot 49 HC 90 Lip 33	Kcal 571 Prot 20 HC 52 Lip 30	Kcal 663 Prot 41 HC 67 Lip 23
* CREMA DE CALABACÍN + LOMO ADOBADO A LA PLANCHA + FRUTA		* BERENJENA RELLENA DE CARNE Y GRATINADA CON QUESO + YOGUR	* PESCADO EN SALSA VERDE + ENSALADA DE TOMATE + FRUTA	* TORTILLA DE PATATA + ENSALADA + FRUTA
21-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Ensalada de pasta (pasta sin gluten)</i> <i>Ragout de ternera en salsa</i> <i>Jardinera de verduras</i> <i>Fruta de temporada</i>	22-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella con verduras</i> <i>Filete de pechuga de pollo empanado (pan sin gluten)</i> <i>Ensalada mixta con atún</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>	23-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de verduras</i> <i>Filete de merluza a la andaluza (harina sin gluten)</i> <i>Pisto manchego</i> <i>Fruta de temporada</i>	24-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Guisantes rehogados con tomate</i> <i>Lacón a la gallega (sin gluten)</i> <i>Patatas codorniz asadas</i> <i>Fruta de temporada</i>	25-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Ensalada de garbanzos</i> <i>Salmon en salsa</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>
Kcal 714 Prot 37 HC 79 Lip 26	Kcal 836 Prot 34 HC 107 Lip 29	Kcal 587 Prot 21 HC 41 Lip 36	Kcal 572 Prot 26 HC 54 Lip 26	Kcal 875 Prot 56 HC 50 Lip 48
* PESCADO AL HORNO + PURÉ DE PATATA + FRUTA	* JUDIAS VERDES CON PATATA + TORTILLA FRANCESAS CON QUESO + FRUTA	* WOK DE POLLO CON VERDURAS + YOGUR	* PANACHE VERDURAS + HUEVO FRITO + FRUTA	* CHULETA DE PAVO + ENSALADA + FRUTA
28-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Espaguetis a la boloñesa (pasta sin gluten)</i> <i>Tortilla de calabacín</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>	29-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Ensalada de arroz</i> <i>Filetes de contra asada en su jugo</i> <i>Guisantes rehogados</i> <i>Helado sin gluten o fruta</i>	30-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Vichyssoise</i> <i>Contramuslo de pollo en su jugo</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Fruta de temporada</i>	31-may  <i>Buffet de ensalada</i> <i>Arroz con verduras</i> <i>Ventresca de bacalao a la crema (nata y queso sin gluten)</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Fruta de temporada</i>	
Kcal 769 Prot 32 HC 84 Lip 32	Kcal 860 Prot 41 HC 95 Lip 34	Kcal 654 Prot 34 HC 70 Lip 25	Kcal 581 Prot 26 HC 87 Lip 13	
* PESCADO EN SALSA DE TOMATE CASERA + ENSALADA + FRUTA	* PESCADO EN SALSA VERDE + ENSALADA + YOGUR	* HUEVOS RELLENOS DE ATÚN + ENSALADA + FRUTA	* PARRILLADA DE VERDURAS + HAMBURUESA DE TERNERA + FRUTA	
E: Energía P: Proteína L: Lipídios HC: Hidratos de Carbono				
* Recomendaciones para las cenas				

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.

Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si deseas, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.