

CELIACO / SIN GLUTEN

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																								
05-abr.					06-abr.					07-abr.					08-abr.					09-abr.																								
NO LECTIVO					<i>Buffet de ensalada Espirales con tomate (pasta sin gluten) Huevo frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sin gluten o fruta</i>					<i>Buffet de ensalada Sopa de pescado (pasta sin gluten) Ragout de pavo en salsa jardinera Arroz pilaf Fruta de temporada</i>					<i>Buffet de ensalada Alubias blancas estofadas Bacalao con tomate Patata dado Fruta de temporada</i>					<i>Buffet de ensalada Crema de verduras Pechuga de pollo empanado casero (pan sin gluten) Ensalada de lechuga y maíz Yogur sin gluten o fruta</i>																								
Kcal	Prot	Lip	H.C.		Kcal	688	Prot	23,8	Lip	31,6	H.C.		76,8	Kcal	747	Prot	35,45	Lip	24,6	H.C.		95,8	Kcal	663	Prot	30,25	Lip	14,7	H.C.		102,3	Kcal	730	Prot	28,1	Lip	36,1	H.C.		72,6				
ARROZ CON VERDURAS + HAMBURGUESA DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE (PAN SIN GLUTEN) + GELATINA					CREMA DE CALABAZA + POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS + FRUTA					MACARRONES AL AJILLO (PASTA SIN GLUTEN) + MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA + YOGUR (YOGUR SIN GLUTEN)					SALTEADO DE VERDURAS CAMPESTRE + TORTILLA DE QUESO + FRUTA					SOPA MINISTRONE (PASTA SIN GLUTEN) + SALMÓN A LA NARANJA CON CALABACÍN + FRUTA																								
12-abr.					13-abr.					14-abr.					15-abr.					16-abr.																								
<i>Buffet de ensalada Crema de zanahoria Contramuslo de pollo asado Arroz pilaf Fruta de temporada</i>					<i>Buffet de ensalada Judías verdes rehogadas Carrillada de cerdo Patatas fritas Yogur sin gluten o fruta</i>					<i>Buffet de ensalada Paella de carne Merluza rebozado casero (harina sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada</i>					<i>Buffet de ensalada Sopa de cocido (fideos sin gluten) Cocido completo (chorizo sin gluten) Fruta de temporada</i>					<i>Buffet de ensalada Macarrones con chorizo (pasta y embutido sin gluten) Filete de salmón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sin gluten o fruta</i>																								
Kcal	669	Prot	26,25	Lip	13,2	H.C.		111,6	Kcal	789	Prot	25,4	Lip	50,5	H.C.		57,8	Kcal	808,6	Prot	31,05	Lip	34,4	H.C.		93	Kcal	665	Prot	22,85	Lip	20,7	H.C.		96,6	Kcal	731	Prot	30,3	Lip	33,4	H.C.		76,5
GUISANTES SALTEADOS + TERNERA A LA JARDINERA + FRUTA					GARBANZOS CON TOMATE + VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA (PAN RALLADO SIN GLUTEN) + FRUTA					JUDIAS VERDES CON JAMÓN + ESCALOPE DE TERNERA + FRUTA					LENTEJAS CON VERDURA + FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS + YOGUR (YOGUR SIN GLUTEN)					GUISANTES CON JAMÓN + LOMO SAJONIA CON ZANAHORIA + FRUTA																								
19-abr.					20-abr.					21-abr.					22-abr.					23-abr.																								
<i>Buffet de ensalada Espaguetis a la carbonara (pasta, embutido y lácteo sin gluten) Huevo frito Salteado de verduras Fruta de temporada</i>					<i>Buffet de ensalada Lentejas estofadas Filete de merluza empanado casero (pan sin gluten) Ensalada mixta Yogur sin gluten o fruta</i>					<i>Buffet de ensalada Sopa de verduras con fideos (pasta sin gluten) Albóndigas de ternera a la jardinera Patatas fritas Fruta de temporada</i>					<i>Buffet de ensalada Paella de pollo Ventresca de bacalao en salsa de la huerta Ensalada variada Yogur sin gluten o fruta</i>					<i>Buffet de ensalada Crema de calabacín Pollo guisado Patatas panaderas Fruta de temporada</i>																								
Kcal	831	Prot	21,85	Lip	39,9	H.C.		96	Kcal	839,6	Prot	38	Lip	40,9	H.C.		79,7	Kcal	774	Prot	25,85	Lip	37,3	H.C.		83,5	Kcal	740	Prot	34,4	Lip	33,7	H.C.		74,3	Kcal	617	Prot	24,45	Lip	17,3	H.C.		90,6
GUISANTES SALTEADOS + TERNERA A LA JARDINERA + FRUTA					ARROZ CON TOMATE + SALCHICHAS EN SALSAS + YOGUR (YOGUR SIN GLUTEN)					PISTO MANCHEGO + MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA + FRUTA					COLIFLOR CON MAYONESA + TORTILLA DE CHORIZO + FRUTA					ENSALADA DE GARBANZOS + HAMBURGUESA DE ATÚN (PAN SIN GLUTEN) + FRUTA																								
26-abr.					27-abr.					28-abr.					29-abr.					30-abr.																								
<i>Buffet de ensalada Macarrones a la boloñesa (pasta sin gluten) Lomo en salsa Ensalada mixta Yogur sin gluten o fruta</i>					<i>Buffet de ensalada Patatas con chipirones Jamoncitos de pollo en su jugo Champiñones salteados Fruta de temporada</i>					<i>Buffet de ensalada Sopa de cocido (fideos sin gluten) Cocido completo (chorizo sin gluten) Yogur sin gluten o fruta</i>					<i>Buffet de ensalada Crema de calabaza Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada</i>					<i>Buffet de ensalada Paella mixta Bacalao rebozado casero (harina sin gluten) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada</i>																								
Kcal	905	Prot	34	Lip	51	H.C.		77	Kcal	632	Prot	24,95	Lip	22,3	H.C.		82,7	Kcal	655	Prot	26,1	Lip	24,2	H.C.		83	Kcal	821	Prot	21,15	Lip	41,9	H.C.		89,3	Kcal	672	Prot	30,65	Lip	23,6	H.C.		83,7
LENTEJAS CON CHORIZO + TERNERA A LA JARDINERA + FRUTA					ALBONDIGAS CON VERDURAS + LENGUADO PAPILOTE + GELATINA					ALCACHOFAS CON JAMÓN + TORTILLA DE PATATA + FRUTA					ENSALADA DE PASTA + MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE + FRUTA					CREMA DE VERDURAS + FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS + FRUTA																								
E: Energía P: Proteína L: Lípidos HC: Hidratos de Carbono																																												
* Recomendaciones para las cenas																																												
BUFFET DE ENSALADAS (a partir de 4º PRIM.): se elaboran ensaladas de distintas variedades todos los días aparte del menú.																																												
- DIARIO: lechuga, tomate, maíz y zanahoria.																																												
- VARIEDADES: Ensalada César, Ensalada de pimientos de piquillo, Endivias con salsa Roquefort, Ensalada mixta con atún, Ensalada de espárragos, Ensalada verde, Ensalada de pasta, Ensalada de arroz, Ensalada de patatas (con o sin ali-oli)...																																												

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 desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.