

MENÚ ESCOLAR - MARZO 2021

CELIACO / SIN GLUTEN



ARTURO SORIA
Colegio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01-mar	02-mar	03-mar	04-mar	05-mar
<i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de puerros</i> <i>Filete de pechuga de pollo en salsa</i> <i>Tomate concassé</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de verduras con fideos sin gluten</i> <i>Ragout de pavo en salsa</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Arroz con tomate</i> <i>Filete de merluza en salsa</i> <i>Ensalada variada</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Judías verdes rehogadas</i> <i>San Jacobo casero (sin gluten)</i> <i>Patata panadera</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Lentejas estofadas</i> <i>Bacalao con tomate</i> <i>Ensalada lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>
Kcal 563 Prot 26 Lip 24 H.C. 61	Kcal 623 Prot 32 Lip 26 H.C. 66	Kcal 691 Prot 25 Lip 24 H.C. 93	Kcal 846 Prot 29 Lip 49 H.C. 71	Kcal 713 Prot 34 Lip 27 H.C. 84
ARROZ CON VERDURAS + MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA + FRUTA	REPOLLO AL AJO ARRIERO + TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA + FRUTA	CREMA DE CALABAZA + CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS + YOGUR SIN GLUTEN	MACARRONES AL AJILLO (PASTA SIN GLUTEN) + SALMÓN A LA NARANJA CON CALABACÍN + FRUTA	GUISANTES SALTEADOS + POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS + FRUTA
08-mar	09-mar	10-mar	11-mar	12-mar
<i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella de carne</i> <i>Filete de pechuga de pollo en su jugo</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Espaguetis a la boloñesa (pasta sin gluten)</i> <i>Huevo frito</i> <i>Salteado campero</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</i> <i>Cocido completo (embutido sin gluten)</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Patatas guisadas con pollo</i> <i>Merluza al ajillo a la plancha</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de calabaza</i> <i>Albóndigas de ternera a la jardinera</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>
Kcal 683 Prot 32 Lip 26 H.C. 80	Kcal 802 Prot 30 Lip 42 H.C. 78	Kcal 665 Prot 23 Lip 21 H.C. 97	Kcal 615 Prot 24 Lip 21 H.C. 82	Kcal 742 Prot 29 Lip 29 H.C. 90
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN + PAVO EN SALSA CON VERDURAS + FRUTA	SOPA MINESTRONE + HAMBURGUESA DE ATÚN (SIN GLUTEN) CON ENSALADA + FRUTA	ARROZ AL AJILLO + LOMO DE SAJONIA CON ZANAHORIA + YOGUR SIN GLUTEN	ESPINACAS SALTEADAS + POLLO AL CHILINDRÓN + FRUTA	TALLARINES CON GAMBAS (PASTA SIN GLUTEN) + TORTILLA DE ATÚN CON BERENJENAS + FRUTA
15-mar	16-mar	17-mar	18-mar	19-mar
<i>Buffet de ensalada</i> <i>Espirales con chorizo y tomate (pasta sin gluten)</i> <i>Tortilla de patatas</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Judías blancas estofadas</i> <i>Contramuslo de pollo asado en su jugo</i> <i>Patatas panaderas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella mixta</i> <i>Ventresca de bacalao a la romana (rebozado sin gluten)</i> <i>Ensalada variada</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de pescado (pasta sin gluten)</i> <i>Carrillada de cerdo</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	NO LECTIVO
Kcal 759 Prot 28 Lip 35 H.C. 83	Kcal 706 Prot 31 Lip 20 H.C. 100	Kcal 732 Prot 34 Lip 33 H.C. 74	Kcal 713 Prot 25 Lip 35 H.C. 75	Kcal Prot Lip H.C.
COLIFLOR CON MAYONESA + SALCHICHAS FRESCAS EN SALSA + FRUTA	ARROZ CON TOMATE + LENGUAZO EN PAPILLOTE + YOGUR SIN GLUTEN	ENSALADA CAMPERA + TERNERA A LA JARDINERA CON VERDURAS + FRUTA	PISTO MANCHEGO + ALBÓNDIGAS DE PESCADO (SIN GLUTEN) CON PATATAS PANADERA + FRUTA	
22-mar	23-mar	24-mar	25-mar	26-mar
<i>Buffet de ensalada</i> <i>Macarrones gratinados (pasta y lacteo sin gluten)</i> <i>Huevo frito</i> <i>Pisto manchego</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella con pollo</i> <i>Filete de merluza rebozado casero (rebozado sin gluten)</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Patatas a la marinera</i> <i>Jamoncitos de pollo en su jugo</i> <i>Brócoli rehogado</i> <i>Yogur sin gluten o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</i> <i>Cocido completo (embutido sin gluten)</i> <i>Fruta de temporada</i>	NO LECTIVO
Kcal 679 Prot 25 Lip 29 H.C. 81	Kcal 750 Prot 31 Lip 30 H.C. 88	Kcal 622 Prot 28 Lip 26 H.C. 69	Kcal 665 Prot 23 Lip 21 H.C. 97	Kcal Prot Lip H.C.
TUMBET MALLORQUÍN + ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA (HARINA SIN GLUTEN) + FRUTA	ALCACHOFAS CON JAMÓN + TORTILLA DE CHORIZO CON ZANAHORIA BABY + YOGUR SIN GLUTEN	ENSALADA DE GARBANZOS + VARITAS DE MERLUZA (SIN GLUTEN) CON PATATA PANADERA + FUTA	ARROZ A LA MILANESA + FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA + FRUTA	
E: Energía P: Proteína L: Lipidos 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.