



MENÚ BASAL CELIACO – SIN GLUTEN

ABRIL
2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	3 Buffet de ensalada Macarrones con tomate (sin gluten) Lomo a la plancha Ensalada mixta Yogur sin gluten o fruta	3 Buffet de ensalada Crema de calabacín Filete de pechuga de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada	4 Buffet de ensalada Paella de pollo Bacalao a la romana (harina sin gluten) Salteado campero Fruta de temporada	5 Buffet de ensalada Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo (embutido sin gluten) Yogur sin gluten o fruta
	Kcal 701 Prot 38 Lip 34 HC 57	Kcal 681 Prot 33 Lip 39 HC 43	Kcal 679 Prot 24 Lip 29 HC 76	Kcal 642 Prot 30 Lip 22 HC 73
8 Buffet de ensalada Sopa de verduras (pasta sin gluten) Tortilla española Ensalada mixta Yogur sin gluten o fruta	9 Buffet de ensalada Crema de verduras Albóndigas de ternera a la jardinera Arroz pilaf Fruta de temporada	10 Buffet de ensalada Paella de carne Filete de merluza rebozado casero (harina sin gluten) Ensalada de lechuga y maíz Melocotón en almíbar	11 Buffet de ensalada Alubias blancas con verdura Carrillada de cerdo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada	12 Buffet de ensalada Espirales amatriciana (pasta y embutido sin gluten) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sin gluten o fruta
Kcal 740 Prot 24 Lip 47 HC 52	Kcal 610 Prot 23 Lip 25 HC 69	Kcal 639 Prot 18 Lip 29 HC 73	Kcal 622 Prot 31 Lip 26 HC 58	Kcal 678 Prot 29 Lip 35 HC 58
15 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate y verduras Ventresca de bacalao a la romana (harina sin gluten) Ensalada mixta Fruta de temporada	16 Buffet de ensalada Sopa de ave (pasta sin gluten) Tortilla de patatas Pisto manchego Yogur sin gluten o fruta	17 Buffet de ensalada Coditos a la boloñesa (pasta sin gluten) Lomo de atún en salsa de verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	18 Buffet de ensalada Patatas a la riojana (embutido sin gluten) San Jacobo casero (pan y embutido sin gluten) Ensalada de lechuga y maíz Yogur sin gluten o fruta	19 Buffet de ensalada Lentejas estofadas (sin gluten) Contraamuslo de pollo asado en su jugo Patatas panaderas Fruta de temporada
Kcal 667 Prot 21 Lip 28 HC 77	Kca 624 Prot 23 Lip 26 HC 71	Kcal 812 Prot 31 Lip 41 HC 76	Kcal 738 Prot 30 Lip 46 HC 47	Kcal 838 Prot 35 Lip 40 HC 75
22 Buffet de ensalada Crema de verduras Magro de cerdo agridulce Arroz pilaf Yogur sin gluten o fruta	23 Buffet de ensalada Espaguetis a la carbonara (pasta y embutido sin gluten) Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada	24 Buffet de ensalada Patatas con magro Jamoncitos de pollo a la barbacoa (sin gluten) Salteado campero Gelatina de fresa sin gluten o fruta	25 Buffet de ensalada Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo (embutido sin gluten) Fruta de temporada	26 Buffet de ensalada Paella de carne Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada
Kcal 671 Prot 24 Lip 41 HC 49	Kca 642 Prot 24 Lip 27 HC 70	Kcal 608 Prot 31 Lip 26 HC 59	Kcal 574 Prot 24 Lip 19 Hc 70	Kcal 637 Prot 22 Lip 29 HC 69
29 Buffet de ensalada Lentejas estofadas (sin gluten) Tortilla de patatas Ensalada mixta Helado sabor sin gluten o fruta	30 Buffet de ensalada Crema de calabaza y zanahoria Pincho moruno de pollo a la plancha Salteado campero Fruta de temporada			
Kcal 764 Prot 25 Lip 43 HC 63	Kcal 607 Prot 25 Lip 32 HC 48			

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Las recomendaciones de cenas se pueden consultar en la web del colegio

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.