

MENÚ SIN GLUTEN MARZO 20



Recomendaciones Meriendas

- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado.
- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambres altamente procesados.
- El consumo de frutas frescas enteras y crudas es más saludable que los zumos envasados por su alto contenido en azúcares
- La ingesta de lácteos (de dos a tres al día) debe ser en forma de leche o yogur. Mejor evitar lácteos ricos en grasas saturadas y azúcares como los flanes, batidos o natillas.
- Evitar bollería industrial
-y recuerda cepillarse los dientes después de cada comida"
- ..y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes "

02-mar								03-mar								04-mar								05-mar								06-mar							
LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
Macarrones (sin gluten) con tomate frito y pollo								Sopa de puchero con garbanzos y arroz								Lentejas riojanas								Crema de calabaza (sin picatostes)								Arroz tres delicias (guisantes,zanahorias,maiz,pavo)							
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Queso fresco)								Salmón al horno en salsa verde (ajo,perejil)								Merluza horno en aceite oliva								Lomo cerdo al horno (ajo,oregano)								Tortilla francesa horno							
Pan sin gluten y Fruta								Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)								Tomate aliñado								Patatas al orégano cocidas								Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda)							
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA								CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA								CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR								CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR								CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA							
E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC							
581 13,63 21,49 3,11 2,67 7,60 64,89								610 15,51 35,41 3,27 2,21 20,72 49,08								583 15,19 28,71 2,69 1,47 8,10 56,10								592 14,91 32,42 3,32 2,55 6,27 54,11								600 10,49 29,64 3,92 1,89 9,94 59,87							
LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
Cazuela de patatas con ternera								Lentejas estofadas con arroz								Espaguettis a la napolitana (Sin gluten) (tomate,orégano)								Crema de zanahorias								Cazuela de fideos con verdura (Sin gluten)							
Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,quesito porciones)								Tortilla de pavo horno								Bacalao horno a las finas hierbas								Albóndigas de cerdo horno en salsa pepitoria (cebolla,ajo)								Tortilla patata y cebolla horno							
Pan sin gluten y Fruta								Ensalada de maiz con tomate								Judias verdes salteadas								Arroz salteado al ajillo								Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas							
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA								CENA: PASTA + CARNE + YOGUR								CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA								CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR								CENA: PATATA + CARNE + FRUTA							
E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC							
586 13,85 34,55 4,58 1,59 8,62 51,60								586 14,01 32,44 4,06 1,74 8,62 53,54								586 16,55 25,17 2,28 3,90 5,04 58,28								611 11,33 26,41 2,21 2,01 11,37 62,26								580 11,19 34,97 3,22 2,86 24,37 53,84							
LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
Macarrones boloñesa (sin gluten) (tomate,ternera)								Potaje de garbanzos y espinacas								Arroz caldoso								Crema de calabacin								Alubias estofadas							
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,queso fresco)								Tortilla francesa horno								Salmón en salsa tomate								Salchichas de pollo cocidas								Ensalada de Pollo (Lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,maiz, pollo cocido)							
Pan sin gluten y Fruta								Tomate aliñado								Menestra de verduras saltada (zanahorias,iudias,guisantes,coliflor)								Patatas a lo pobre								Pan sin gluten y Yogur sabores							
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA								CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA								CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR								CENA: PATATA + HUEVO + YOGUR								CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA							
E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC							
615 12,26 28,44 3,26 1,38 8,40 57,70								593 12,26 34,85 4,19 1,61 6,86 52,89								598 15,69 30,98 3,11 1,80 10,78 53,34								609 13,90 32,97 4,01 2,55 8,28 53,13								581 12,81 30,96 2,19 1,68 23,76 56,23							
LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
Arroz con tomate frito								Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)								Sopa de picadillo (garbanzos,fideos sin gluten)								Crema de calabaza (sin picatostes)								Cazuela de patatas con magro cerdo							
Bacalao horno en salsa verde								Muslito de pollo asado al horno								Tortilla de patata y calabacin								Merluza horno en aceite oliva								Ensalada Mediterranea con huevo (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna,huevo picado)							
Ensalada de maiz con tomate								Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas								Zanahorias salteadas								Arroz salteado al ajillo								Pan sin gluten y Fruta							
CENA: ENSALADA+ CARNE+ FRUTA								CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR								CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR								CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA								CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA							
E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC							
599 14,43 26,93 2,52 2,77 4,70 58,64								607 16,37 33,41 3,84 1,48 8,34 51,22								578 10,40 35,33 2,91 2,69 7,20 54,27								601 11,87 28,69 2,75 2,10 5,85 59,43								583 13,55 32,84 4,54 2,40 10,34 53,61							
LUNES								MARTES																															
Crema de calabacin								Sopa de puchero con garbanzos y arroz																															
Albóndigas de cerdo horno en salsa pepitoria (cebolla,ajo)								Salmón al horno en salsa verde																															
Patatas cocidas								Tomate aliñado																															
CENA: ENSALADA+ PESCADO+ FRUTA								CENA: VERDURA+ HUEVO + YOGUR																															
E P L AGS SAL AZ HC								E P L AGS SAL AZ HC																															
563 12,26 28,33 2,19 2,28 8,18 59,41								590 15,27 30,67 3,37 2,08 5,72 54,06																															

Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.
 FRUTA: Según temporada y proveedores, se suministra una pieza fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana,Plátano, Pera y Kiwi.
 Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada. El menú está exento de grasa trans o hidrogenada, excepto la presente de forma natural en productos de origen animal.
 El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias .Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alimentos.
 Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Plan de Evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares de Andalucía (Plan EVACOLE v.5) y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad)