

Menú SIN GLUTEN, mes de febrero de 2023



Menú SIN GLUTEN, mes de febrero de 2023				
		1	2	3
		FIDEUÀ sin gluten MIXTA (cebolla, tomate, guisantes, pimiento rojo, pimiento verde)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)	ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)
		ABADEJO CON EMPANADO CASERO (sin gluten)	FILETE DE PAVO ALA PLANCHA CON CEBOLLA	TORTILLA ALA FRANCESA CON QUESO
		ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO
		Sugerencia de cena: Salteado de verduras con huevo a la plancha y pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Tacos caseros variados / Fruta
6	7	8	9	10
MACARRONES sin gluten A LA PIZZAIOLA (ajo, tomate, albahaca, perejil, orégano)	PURÉ DE CALABAZA Y ALUBIAS PINTAS CON CROSTONES sin gluten	ENSALADA VARIADA CON CALAMAR EN HARINADO CASERO (sin gluten)	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)
FILETE DE PAVO ALA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS	PALOMETA A LA ANDALUZA (sin gluten)	MUSLITO DE POLLO ASADO
ENSALADA VARIADA CON ATÚN	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATAS ASADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Bacallà con patata, pimientos y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Pure de verduras y conejo salteado al ajillo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
13	14	15	16	17
PURÉ DE VERDURAS Y ALUBIAS	SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (pasta sin gluten)	ESPAGUETIS sin gluten CON SALSA DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, nata)	ARROZ INTEGRAL A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, bacon, queso)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)
LOMO ASADO	MERLUZA CON REBOZADO CASERO (sin gluten)	PECHUGA DE POLLO ALA PLANCHA	HOKI ALA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón)	TORTILLA ALA FRANCESA CON JAMÓN
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con zanahoria y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Brócoli y patata al vapor con salmón a la plancha / Fruta
20	21	22	23	24
PURÉ DE CHAMPIÑONES	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)	ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)	MACARRONES sin gluten A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca)	ENSALADA VARIADA
ESTOFADO DE POLLO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (sin gluten)	HAMBURGUESA MIXTA ALA PLANCHA	MACARRONS sin gluten CON SALMON
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	Y VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Calamar con cebolla, calabacín y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con salteado de verduras y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera margarita / Fruta
27	28			

Fiesta escolar

Fiesta escolar

En febrero, siete capas y un sombrero

Características del menú:

Pan, Pasta, Harinas, Bases de Pizza, Especias, Legumbre, Embutidos, Precocinados: Sin Gluten.