

Menú ESCOLAR SIN GLUTEN, mes de diciembre de 2024

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.



2	3	4	5	6
<b>SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten</b>	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	
<b>CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS sin gluten</b>	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO GRATINADA ( <b>bechamel sin gluten</b> , queso)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	<b>Festivo</b>
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta	
9	10	11	12	13
<b>CREMA DE VERDURAS</b>	<b>SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten</b>	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	<b>ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR CASERAS sin gluten</b>	ARROZ BRUT
<b>LOMO A LA PLANCHA</b>	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	HUEVOS COCIDOS	GUIISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	ABADEJO AL ENELDO
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	<b>ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN sin gluten</b> (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y sepia con cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
16	17	18	19	20
PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	<b>CREMA DE VERDURAS</b>	Menú especial de Navidad	<b>ENSALADA CÉSAR (Crostones sin gluten)</b>
HOKI AL HORNO CON PICADA	FRITO DE POLLO (contramuslo de pollo)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	<b>SOPA DE NAVIDAD (PASTA sin gluten)</b>	<b>PASTA sin gluten CON SALSAS DE ATÚN GRATINADA</b>
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	<b>NUGETS CASEROS DE POLLO sin gluten CON PATATAS</b>	(ajo, cebolla, zanahoria, tomate, atún, bechamel, queso)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA Y <b>DULCES sin gluten</b>	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y hamburguesa con champiñones	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Tortilla mexicanas variadas / Fruta

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con [cocinadosbenjamin@hotmail.com](mailto:cocinadosbenjamin@hotmail.com)

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

¡ Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo !