



Menú de: SEPTIEMBRE 2023 Sin gluten



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot	
4						5					6	537	58	25	19	7	609	93	12	30	8	605	80	20	16
										Gazpacho (sin pan)(a partir de 4º prim) Huevos fritos con salchichas Frankfurt Yogur					Ensalada de alubias blancas con vinagreta Bacalao empanado al horno Ensalada de lechuga naranja y maíz Fruta de temporada					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Filete de pollo a la plancha Helado					
11	586	89	15	23	12	674	88	23	28	13	630	89	30	15	14	598	70	23	27	15	730	94	27	27	
Arroz blanco con tomate frito Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada					Ensalada de garbanzos con tomate, maíz y cebolla Nuggets de pollo y arroz pilaf Yogur					Macarrones (sin gluten) con salsa de queso Merluza a la gallega Salteado de guisantes y zanahoria Fruta de temporada				Salmorejo (sin pan) con picadillo (a partir de 4º de prim) Magro de cerdo estofado al estilo tradicional con patatas asadas Helado					Lentejas guisadas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada						
18	558	58	23	29	19	763	84	33	32	20	616	94	14	28	21	558	67	22	23	22	519	76	11	28	
Brócoli rehogado Albóndigas de cerdo con salsa Patatas crujientes Helado					Ensalada de alubias blancas con vinagreta Pollo empanado (sin gluten) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada					Arroz blanco con tomate frito Lomos de jurel con ajo pochado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada				Sopa (animalitos sin gluten) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur					Gazpacho (sin pan) (a partir de 4º de prim) Cuarto trasero con miel y limón Arroz salteado Fruta de temporada						
25	581	71	24	18	26	622	88	17	30	27	627	85	20	24	28	716	98	21	34	29	590	73	26	16	
Judías verdes rehogadas con patatas Nuggets de pollo al horno Ensalada de tomate con orégano Fruta de temporada					Arroz con pollo y verduras Pez san pedro con ajos y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada					Ensalada de garbanzos tomate maíz y cebolla Filete ruso a la plancha Patatas Fruta de temporada				Pasta sin gluten con salsa de tomate casera Cerdo duroc en salsa con orégano con daditos de zanahoria y guisantes Fruta de temporada					Gazpacho (sin pan) (a partir de 4º de primaria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Yogur						

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: "NO TIRO LA COMIDA AL SUELO"

