

JUNIO 2018



# Alergia al Gluten

				VIERNES 1
				<b>1º</b> Lentejas estofadas <b>2º</b> Tortilla de patata con ensalada de tomate <b>P</b> Yogurt <b>Cena:</b> Verdura y ave
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<b>1º</b> Menestra de verduras rehogadas <b>2º</b> Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Verdura y pescado	<b>1º</b> Coditos (sin gluten) con salsa de tomate <b>2º</b> Albóndigas de pollo en salsa jardinera <b>P</b> Melón <b>Cena:</b> Ensalada y ternera	<b>1º</b> Cocido madrileño: sopa de fideos (sin gluten) <b>2º</b> Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Puré de porrousalda <b>2º</b> Guisado de ternera en salsa de verduras con setas <b>P</b> Sandía <b>Cena:</b> Verdura y huevo	<b>1º</b> Arroz con salchichas y chorizo <b>2º</b> Bacalao al horno con tomate <b>P</b> Helado (sin gluten) <b>Cena:</b> Ensalada y ave
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<b>1º</b> Espinacas rehogadas con patatas <b>2º</b> Hamburguesa de ternera en salsa con verduras <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Ensalada de pasta (sin gluten) <b>2º</b> Filete de merluza a la provenzal con limón <b>P</b> Melón <b>Cena:</b> Ensalada y huevo	<b>1º</b> Crema de calabacín <b>2º</b> Tortilla francesa con loncha de queso <b>P</b> Sandía <b>Cena:</b> Patatas y pollo	<b>1º</b> Garbanzos guisados <b>2º</b> Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Verdura y ternera	<b>1º</b> Sopa de ave con fideos (sin gluten) <b>2º</b> Salchichas de pavo con tomate y patatas dado <b>P</b> Yogurt <b>Cena:</b> Verdura y pescado
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<b>1º</b> Marmitako <b>2º</b> Estofado de pavo en salsa rubia <b>P</b> Melón <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Tallarines (sin gluten) boloñesa <b>2º</b> Lacón al horno con patata panadera <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Patatas y pollo	<b>1º</b> Judías verdes rehogadas <b>2º</b> Bacalao al horno con piperrada <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Ensalada y ternera	<b>1º</b> Arroz tres delicias <b>2º</b> Revuelto de huevo y champiñón <b>P</b> Sandía <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO (Helado sin gluten)</b>

**NOTA:** Todos los platos de este menú son aptos para celíacos ya que son elaborados con **productos sin gluten**.

El menú irá acompañado de **agua** y **pan sin gluten**.

**Sugerencias de desayuno:** incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal sin gluten (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

**Sugerencias de merienda:** incluir un lácteo y/o fruta y un cereal sin gluten. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

## SECOE les desea unas felices vacaciones

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid  
 T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 [www.secoe.es](http://www.secoe.es) R.S. 26.00012504/M