

ENERO 2018



Alergia al Gluten

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º Lentejas guisadas con arroz 2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate P Manzana	1º Menestra de verduras rehogada 2º Revuelto de huevos con jamón york P Naranja	1º Sopa de letras (sin gluten) 2º Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria P Manzana	1º Judías blancas estofadas 2º Merluza al horno en salsa americana P Mandarina	1º Arroz blanco con salsa de tomate 2º Jamón y queso a la plancha con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt
Cena: Verdura y ave	Cena: Pescado y patatas	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y conejo	Cena: Ensalada y huevo
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º Espirales (sin gluten) con salsa de tomate 2º Medallones de merluza en salsa verde P Pera	1º Cocido madrileño: Sopa de fideos (sin gluten) 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y de pollo P Plátano	1º Porrusalda 2º Albóndigas de ternera a la jardinera P Naranja	1º Crema de calabaza y zanahoria 2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate P Manzana	1º Paella valenciana 2º Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate P Natillas de vainilla
Cena: Ternera y patatas	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y ave	Cena: Pasta (sin gluten) y pescado	Cena: Verdura y huevo
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º Marmita de sepia 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate P Mandarina	1º Tallarines (sin gluten) con salsa de tomate 2º Filete de merluza a la plancha con limón P Pera	1º Puré de verduras frescas (acelga, zanahoria, patata y apio) 2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera P Plátano	1º Garbanzos guisados con chorizo 2º Calamar a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria P Naranja	1º Sopa de estrellas con pollo y huevo 2º Estofado de pavo con verduras P Yogurt. Pan integral
Cena: Verdura y pescado	Cena: Ensalada y ave	Cena: Arroz y huevo	Cena: Verdura y pescado	Cena: Ensalada y ternera
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
1º Macarrones (sin gluten) a la carbonara 2º Bacalao al horno en salsa verde P Manzana	1º Cocido madrileño: Sopa de fideos (sin gluten) 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y de pollo P Mandarina	1º Patatas en salsa verde 2º Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria P Pera		
Cena: Verdura y ave	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y ternera		

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.

Temática y talleres programados: Mes del BEISBOL. Día de la paz y la no violencia, dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

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).