

# FEBRERO 2018



## Menú sin Gluten

			JUEVES 1	VIERNES 2
			<b>1º</b> Judías verdes rehogadas <b>2º</b> Hamburguesa de ternera con salsa jardinera <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Arroz con salsa de tomate <b>2º</b> Revuelto de huevo con patata y jamón York <b>P</b> Natillas de vainilla <b>Cena:</b> Verdura y pollo
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>1º</b> Sopa de ave con fideos (sin gluten) <b>2º</b> Jamón y queso a la plancha con ensalada de lechuga <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Lentejas estofadas <b>2º</b> Tortilla de patata con loncha de queso <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Verdura y ternera	<b>1º</b> Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate <b>2º</b> Merluza en salsa meniere <b>P</b> Mandarina <b>Cena:</b> Ensalada y huevo	<b>1º</b> Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patata) <b>2º</b> Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Verdura y pescado	<b>1º</b> Garbanzos guisados <b>2º</b> Bacalao al horno con piperrada <b>P</b> Yogurt <b>Cena:</b> Ensalada y pollo
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<b>1º</b> Patatas a la riojana <b>2º</b> Albóndigas de ternera a la jardinera <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Verdura y huevo	<b>1º</b> Cocido madrileño: sopa de fideos (sin gluten) <b>2º</b> Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Espaguetis (sin gluten) a la boloñesa <b>2º</b> Medallones de merluza al horno <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Verdura y pavo	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>1º</b> Sopa de pescado con estrellas (sin gluten) <b>2º</b> Hamburguesa de ternera en salsa jardinera <b>P</b> Piña en su jugo <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Lentejas con arroz <b>2º</b> Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Verdura y huevo	<b>1º</b> Guisantes rehogados <b>2º</b> Tortilla francesa con loncha de queso <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Ensalada y ternera	<b>1º</b> Garbanzos guisados <b>2º</b> Merluza a la plancha. Ensalada de lechuga y zanahoria <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Verdura y pollo	<b>1º</b> Coditos (sin gluten) napolitana <b>2º</b> Estofado de pollo con verduras <b>P</b> Yogurt <b>Cena:</b> Ensalada y pescado
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
<b>1º</b> Marmitako <b>2º</b> Filete de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz <b>P</b> Mandarina <b>Cena:</b> Verdura y pollo	<b>1º</b> Pasta de verduras (sin gluten) con salsa de tomate <b>2º</b> Merluza en salsa americana <b>P</b> Pera <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> Plátano <b>Cena:</b> Verdura y pescado		

**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 de la GIMNASIA. Taller de Carnaval. Juegos de mini-gimnasia. 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).

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