

# MARZO 2018



## Alergia al Gluten

LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9			
1º Lentejas estofadas	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	P Manzana	Cena: Ensalada y ternera	1º Paella valenciana	2º Revuelto de huevo con patata y jamón York	P Mandarina	Cena: Verdura y pescado	1º Arroz blanco con salsa de tomate	2º Bacalao al horno con piperrada	P Natillas de vainilla	Cena: Verdura y ternera
1º Sopas de letras (sin gluten)	2º Albóndigas de pollo en salsa suave con patatas dado	P Pera	Cena: Arroz y huevo	1º Judías verdes rehogadas	2º Estofado de ternera con verduras	P Plátano	Cena: Ensalada y pescado	1º Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate	2º Medallones de merluza al horno en salsa verde	P Yogurt	Cena: Verdura y pollo
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16			
1º Porrusalda	2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera	P Naranja	Cena: Arroz y huevo	1º Arroz tres delicias	2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria	P Mandarina	Cena: Ensalada y pescado	1º Cocido madrileño: sopa de fideos (sin gluten)	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	P Pera	Cena: Ensalada y pescado
1º Macarrones (sin gluten) napolitana	2º Filete de merluza en salsa meniere	P Pera	Cena: Ensalada y ternera	1º Sopas de letras (sin gluten)	2º Albóndigas de pollo en salsa suave con patatas dado	P Mandarina	Cena: Verdura y pavo	1º Coccido madrileño: sopa de fideos (sin gluten)	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	P Pera	Cena: Pasta (sin gluten) y pescado
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23			
1º Macarrones (sin gluten) napolitana	2º Filete de merluza en salsa meniere	P Pera	Cena: Ensalada y ternera	1º Sopas de letras (sin gluten)	2º Albóndigas de pollo en salsa suave con patatas dado	P Mandarina	Cena: Verdura y pavo	1º Coccido madrileño: sopa de fideos (sin gluten)	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	P Pera	Cena: Pasta (sin gluten) y pescado
1º Macarrones (sin gluten) napolitana	2º Filete de merluza en salsa meniere	P Pera	Cena: Ensalada y ternera	1º Sopas de letras (sin gluten)	2º Albóndigas de pollo en salsa suave con patatas dado	P Mandarina	Cena: Verdura y pavo	1º Coccido madrileño: sopa de fideos (sin gluten)	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	P Pera	Cena: Pasta (sin gluten) y pescado
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30			
<b>SEMANA SANTA</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.

**Temática y talleres programados:** Mes del ATLETISMO. Taller de la Primavera y del Día Internacional de la Poesía. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices. Gymkana Despedida del Trimestre.

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