Menú ESCOLAR SIN GLUTEN, mes de abril de 2025

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua.

Las frutas del mes son: manzana, naranja, pera, plátano.

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.

1	2	3	4	
PASTA sin gluten A LA NAPOLITANA	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ DE PESCADO	
LOMO AL HORNO	MERLUZA CON EMPANADO CASERO sin gluten	POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO	
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta	
7	8	9	10	11
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	CREMA DE VERDURAS	ARROZ MELOSO DE POLLO Y VERDURAS	PASTA sin gluten A LA CARBONARA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y BACALAO
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS sin gluten	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel sin gluten, queso)	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Aroz con verduras y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE			
NUGETS CASEROS DE POLLO sin gluten	ABADEJO AL ENELDO			
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS		Festivo	Festivo
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y quínoa / Fruta			
21	22	23	24	25

Vacaciones de Semana Santa

28	29	30
ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, bacon, queso)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	PURÉ DE VERDURAS
POLLO A LA PLANCHA	HOKI CON ENHARINADO CASERO sin gluten	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	CHAMPIÑONES Y ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de quínoa y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Pan, Pasta, Harinas, Bases de Pizza, Especias, Legumbre, Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Gluten.