

Menú ESCOLAR SIN GLUTEN, mes de febrero 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: mandarina, 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 menos de 12,3g/ 100ml.

3	4	5	6	7
PURÉ DE VERDURAS	PASTA sin gluten A LA NAPOLITANA	FIDEOS DE VERDURAS sin gluten	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
POLLO EMPANADO CASERO sin gluten	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA	MERLUZA CON EMPANADO CASERO sin gluten	POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	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	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
10	11	12	13	14
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ DE POLLO Y VERDURAS	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	PASTA sin gluten A LA CARBONARA
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS sin gluten	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	PALOMETA AL HORNO GRATINADA (bechamel sin gluten, queso)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	LOMO AL HORNO
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS
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 pimientos y alubias pintas / Fruta	Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y frutos secos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
17	18	19	20	21
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR CASERAS sin gluten	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
NUGETS CASEROS DE POLLO sin gluten	GUISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de temera)	HUEVOS COCIDOS	POLLO ASADO	ABADEJO AL ENELDO
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN sin gluten (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y quínoa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche variado / Fruta
24	25	26	27	28
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA sin gluten	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS	PASTA sin gluten A LA BOLOÑESA	
HOKI CON ENHARINADO CASERO sin gluten	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PAVO A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO	
PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta	

No lectivo

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.