

MENÚ DESAYUNOS

DE LUNES A VIERNES

FRUTA DE TEMPORADA

A ELEGIR ENTRE:

LECHE DE VACA
YOGURT NATURAL SIN AZÚCAR

A ELEGIR ENTRE:

CEREALES INTEGRALES SIN AZÚCAR
TOSTADAS DE PAN INTEGRAL CON ACEITE
BIZCOCHO DE FRUTA CASERO
GALLETAS CASERAS DE AVENA Y FRUTA

MENÚ MERIENDAS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------------------------------|---|--|--|--|
| PAN SIN GLUTEN CON HUMUS | PAN SIN GLUTEN CON QUESO FRESCO | BIZCOCHO SIN GLUTEN DE FRUTA CASERO | PAN SIN GLUTEN CON ACEITE y TOMATE | GALLETAS CASERAS DE AVENA y FRUTA |
| FRUTA | FRUTA | FRUTA | FRUTA | FRUTA |

Los menús están adaptados en los casos de niñas-os con alergias o intolerancias alimentarias,...

*EL MENÚ DE LA TEMPORADA DE PRIMAVERA-VERANO
ABARCA DESDE EL MES DE ABRIL HASTA EL MES DE SEPTIEMBRE
SI HICIÉRAMOS ALGÚN CAMBIO O INTRODUCCIÓN DE
ALIMENTOS DIFERENTES OS LO COMUNICAREMOS.*

 DAT (Dirección de Área Territorial Madrid-Este)
VICEPRESIDENCIA,
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Y UNIVERSIDADES
Comunidad de Madrid

TEMPORADA PRIMAVERA-VERANO



MENÚ COMIDA ADAPTADA SIN GLUTEN



Menú Comida Adaptada SIN Gluten

**TEMPORADA
PRIMAVERA-VERANO**

1ª SEMANA DEL MES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|--|
| Macarrones SIN GLUTEN con tomate, verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y carne picada de pollo Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada | Calabacín rehogado c patata Boquerones rebozados SIN GLUTEN Ensalada temporada con fruta Pan SIN GLUTEN y Agua | Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y arroz integral Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada | Judías verdes rehogadas Tortilla de patata con puerro Ensalada temporada con fruta Pan SIN GLUTEN y Agua | Potaje d garbanzos c verduras (espinacas, tomate, cebolla ajo) y bacalao Pan SIN GLUTEN y Agua Yogurt natural sin azúcar |

2ª SEMANA DEL MES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|---|---|
| Caldo de verduras (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos SIN GLUTEN Magro de cerdo en salsa (tomate, zanahoria, ajo y orégano) Ensalada temporada con fruta Pan SIN GLUTEN y Agua | Crema de verduras (calabacín, judía verde, patata, zanahoria, puerro, cebolla) Solla rebozada SIN GLUTEN Ensalada temporada con fruta Pan SIN GLUTEN y Agua | Judías blancas con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y quinoa Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada | Estofado de verduras (guisantes, calabacín, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con pollo y patatas Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada | Arroz integral tres delicias (guisantes, zanahoria y ajo) y huevo Ensalada temporada con fruta Pan SIN GLUTEN y Agua Yogurt natural sin azúcar |

3ª SEMANA DEL MES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|--|
| Macarrones SIN GLUTEN con tomate, verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y carne picada de pollo Pan integral y Agua Fruta de Temporada | Estofado de verduras (guisantes, calabacín, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con merluza y patatas Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada | Garbanzos guisados c verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y quinoa Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada | Crema de calabacín (calabacín, patata puerro y zanahoria) Tortilla de patatas con cebolla Ensalada temporada con fruta Pan SIN GLUTEN y Agua | Arroz integral caldoso con verduras (tomate, pimiento rojo/verde, cebolla ajo) y bacalao Pan SIN GLUTEN y Agua Yogurt natural sin azúcar |

4ª SEMANA DEL MES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| Caldo de verduras (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos SIN GLUTEN Solomillo de ternera en salsa (manzana, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta Temporada | Judías verdes con patatas Boquerones rebozados SIN GLUTEN Ensalada temporada con fruta Pan SIN GLUTEN y Agua | Judías pintas con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y quinoa Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada | Espinacas rehogadas Tortilla de patata con calabacín Ensalada temporada con fruta Pan SIN GLUTEN y Agua | Arroz integral tres delicias (guisantes, zanahoria y ajo) cn pollo Ensalada temporada con fruta Pan SIN GLUTEN y Agua Yogurt natural sin azúcar |

5ª SEMANA DEL MES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|---|
| Macarrones SIN GLUTEN con tomate, verduras (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) y carne picada de pollo Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada | Calabacín rehogado c patata Merluza al horno con verduras trituradas (zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada | Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y arroz integral Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada | Judías verdes rehogadas Tortilla de patata con cebolla Ensalada temporada con fruta Pan SIN GLUTEN y Agua | Pote gallego con verduras (zanahoria, tomate, pimiento rojo/verde, puerro, ajo) judías blancas y pavo Pan SIN GLUTEN y Agua Yogurt natural sin azúcar |

ADEMÁS DE LOS DÍAS QUE PONE EN EL MENÚ, TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA A MEDIA MAÑANA SE OFRECERÁ FRUTA DE TEMPORADA

Para la elaboración de alimentos se utiliza aceite de oliva virgen.

Los menús estarán adaptados en los casos de niñas-os con alergias o intolerancias alimentarias,...