

# 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  FRUTA	PAN SIN GLUTEN CON QUESO FRESCO  FRUTA	BIZCOCHO SIN GLUTEN DE FRUTA CASERO  FRUTA	PAN SIN GLUTEN CON ACEITE y TOMATE  FRUTA	GALLETAS CASERAS DE AVENA y 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
<b>Macarrones SIN GLUTEN con tomate, verduras</b> (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>y carne picada de pollo</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	<b>Calabacín rehogado c patata</b> <b>Boquerones rebozados SIN GLUTEN</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> Pan SIN GLUTEN y Agua	<b>Lentejas guisadas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y arroz integral</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	<b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Tortilla de patata con puerro</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> Pan SIN GLUTEN y Agua	<b>Potaje d garbanzos c verduras</b> (espinacas, tomate, cebolla ajo) <b>y bacalao</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Yogurt natural sin azúcar
2ª SEMANA DEL MES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Caldo de verduras</b> (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) <b>con fideos SIN GLUTEN</b> <b>Magro de cerdo en salsa</b> (tomate, zanahoria, ajo y orégano) <b>Ensalada temporada con fruta</b> Pan SIN GLUTEN y Agua	<b>Crema de verduras</b> (calabacín, judía verde, patata, zanahoria, puerro, cebolla) <b>Solla rebozada SIN GLUTEN</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> Pan SIN GLUTEN y Agua	<b>Judías blancas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y quinoa</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	<b>Estofado de verduras</b> (guisantes, calabacín, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>con pollo y patatas</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	<b>Arroz integral tres delicias</b> (guisantes, zanahoria y ajo) <b>y huevo</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Yogurt natural sin azúcar
3ª SEMANA DEL MES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones SIN GLUTEN con tomate, verduras</b> (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>y carne picada de pollo</b> Pan integral y Agua Fruta de Temporada	<b>Estofado de verduras</b> (guisantes, calabacín, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>con merluza y patatas</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	<b>Garbanzos guisados c verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y quinoa</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	<b>Crema de calabacín</b> (calabacín, patata puerro y zanahoria) <b>Tortilla de patatas con cebolla</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> Pan SIN GLUTEN y Agua	<b>Arroz integral caldoso con verduras</b> (tomate, pimiento rojo/verde, cebolla ajo) <b>y bacalao</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Yogurt natural sin azúcar
4ª SEMANA DEL MES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Caldo de verduras</b> (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) <b>con fideos SIN GLUTEN</b> <b>Solomillo de ternera en salsa</b> (manzana, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta Temporada	<b>Judías verdes con patatas</b> <b>Boquerones rebozados SIN GLUTEN</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> Pan SIN GLUTEN y Agua	<b>Judías pintas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y quinoa</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	<b>Espinacas rehogadas</b> <b>Tortilla de patata con calabacín</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> Pan SIN GLUTEN y Agua	<b>Arroz integral tres delicias</b> (guisantes, zanahoria y ajo) <b>en pollo</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Yogurt natural sin azúcar
5ª SEMANA DEL MES				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Macarrones SIN GLUTEN con tomate, verduras</b> (calabacín, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) <b>y carne picada de pollo</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	<b>Calabacín rehogado c patata</b> <b>Merluza al horno</b> <b>con verduras trituradas</b> (zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	<b>Lentejas guisadas con verduras</b> (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) <b>y arroz integral</b> Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	<b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Tortilla de patata con cebolla</b> <b>Ensalada temporada con fruta</b> Pan SIN GLUTEN y Agua	<b>Pote gallego con verduras</b> (zanahoria, tomate, pimiento rojo/verde, puerro, ajo) <b>judías blancas y pavo</b> 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,...