

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 GLUTEN AZÚCAR
TOSTADAS DE PAN INTEGRAL SIN GLUTEN CN ACEITE
BIZCOCHO SIN GLUTEN DE FRUTA CASERO
GALLETAS CASERAS DE AVENA Y FRUTA

MENÚ MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PAN SIN GLUTEN CON QUESO FRESCO	PAN SIN GLUTEN CON HUMUS	BIZCOCHO SIN GLUTEN DE FRUTA CASERO	PAN SIN GLUTEN CON HUMUS con ZANAHORIA	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 OTOÑO-INVIerno
ABARCA DESDE EL MES DE OCTUBRE HASTA EL MES DE MARZO
SI HICIÉRAMOS ALGÚN CAMBIO O INTRODUCCIÓN DE
ALIMENTOS DIFERENTES OS LO COMUNICAREMOS.

TEMPORADA OTOÑO-INVIerno



MENÚ COMIDA ADAPTADA SIN GLUTEN



Menú Comida Adaptada SIN Gluten

**TEMPORADA
OTOÑO-INVIERNO**

1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones SIN GLUTEN con boloñesa de garbanzos, tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	Brócoli con batata Boquerones rebozados SIN GLUTEN Ensalada temporada Pan SIN GLUTEN y Agua Integral 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	Estofado de verduras (guisantes, calabaza, 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

2ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Caldo de verdura (tomate, zanahoria, puerro, cebolla, ajo) con fideos SIN GLUTEN Magro de cerdo en salsa (tomate, zanahoria, ajo y orégano) Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	Crema de verduras (calabaza, judía verde, batata, 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	Judías verdes con batatas Tortilla de patata con cebolla 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

3ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones SIN GLUTEN con boloñesa de garbanzos, tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	Estofado de verduras (guisantes, calabaza, judía verde, tomate, puerro, pimiento verde/rojo y cebolla) con merluza y patatas Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	Cocido madrileño completo SIN GLUTEN (patata, repollo, zanahoria, judía verde, puerro, ajo, carne de pollo y morcillo de ternera) Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	Acelgas con batatas Tortilla de patata con calabaza 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 verdura (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 batatas Boquerones rebozados SIN GLUTEN Ensalada temporada Pan SIN GLUTEN y Agua Integral y Agua	Judías pintas con verduras (patata, zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y quinoa Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	Brócoli con batatas Tortilla de patatas con puerro Ensalada temporada Pan SIN GLUTEN y Agua Integral y Agua	Pote gallego con verduras (repollo, zanahoria, tomate, pimiento rojo/verde, puerro, ajo) judías blancas y pavo Pan SIN GLUTEN y Agua Yogurt natural sin azúcar

5ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones SIN GLUTEN con boloñesa de garbanzos, tomate, verduras (calabaza, pimiento verde/rojo, cebolla y ajo) Pan SIN GLUTEN y Agua Fruta de Temporada	Crema de calabaza (calabaza, batata puerro y zanahoria) Merluza al horno con verduras trituradas (zanahoria, tomate, pimiento verde/rojo y cebolla) y patata panadera 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 con batatas Tortilla de patata con cebolla 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

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,...