



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

Ismael Rosa Clemente, Chef del colegio



Marzo 2021 Menú Sin GLUTEN				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS CON JENGIBRE	ARROZ DE PESCADO Y MARISCO (2,4,14)	PASTA sin gluten AL PESTO ROJO (albahaca, tomates secos, ajo y queso) (7)	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTÓN DULCE (11)
	POLLO ASADO CON VERDURAS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	HAMBURGUESA CASERA DE ATÚN (3,4)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA babilla y falda)
	PATATA DUQUESA AL HORNO	ENSALADA VARIADA CON QUESO (7)	BRÓCOLI CON JENGIBRE	SALSA DE VERDURAS Y ARROZ BASMATI
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	<i>Sugerencia de cena: Sopa y lengüado enharinado con ensalada / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Quínoa salteada con verduras, garbanzos y comino / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</i>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PASTA sin gluten CON SALSA DE TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS Y ORÉGANO	CREMA o ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON RATATOUILLE	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y FRIJOLES	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE
TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO (3,7)	ESCALOPE CASERO DE POLLO (3) (sin gluten)	MERLUZA AL HORNO CON GUI SANTES (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA	PASTA sin gluten CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6)
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS	PURÉ DE PATATA CASERO (7)	ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y PASAS	PATATA ASADA	SALMÓN AL HORNO CON LIMA Y ENELDO (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de zanahoria y arroz / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Guiso de calamar con verduras y trigo sarraceno / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas con verduras y carne / Fruta</i>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE COLIFLOR CON COCO Y COMINO	PICO DE GALLO (cebolla, tomate, pimienta verde, limón)	CREMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON COL Y ZANAHORIA	Menú Internacional: ALEMANIA
PASTA sin gluten CON SALSA DE QUESO (7)	CHILI CON CARNE DE TERNERA Y ARROZ	MUSLITOS DE POLLO ASADO AL ROMERO	ESPAGUETIS sin gluten CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA DE PATATA ALEMANA
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	(cebolla, tomate, pimienta roja, alubias, especias, carne picada)	VERDURAS DE TUMBET Y PATATA PANADERA	GALLO DE SAN PEDRO A LA PLANCHA (4)	CURRY WURST
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	PIMIENTOS SALTEADOS	(sin gluten)
<i>Sugerencia de cena: Curry de guisantes con verduras y quínoa / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Lomo de bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y frittata de verduras / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con amaranto y frijoles / Fruta</i>	FRUTA DE TEMPORADA
				<i>Sugerencia de cena: Poke Bowl Hawaiano / Fruta</i>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ESPAGUETIS sin gluten CON SALSA DE TOMATE Y QUESO (7)	ARROZ PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta sin gluten)	Último viernes
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN o COLIFOR (3)	FILETE DE DORADA A LA ESPALDA (4,12)	CREMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS FINGERS DE POLLO CASEROS (3) (sin gluten)	SALMÓN AL HORNO (4)	CREMA DE CALABAZA
ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y COL	CRUDITÉS CON GUACAMOLE	PATATAS AL VAPOR	BRÓCOLI AL VAPOR Y ARROZ SALTEADO	PIZZA sin gluten DE JAMÓN Y QUESO (7) Y ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pimientos / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Verduras y patata al vapor con huevo cocido / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Trigo sarraceno salteado con verduras y queso de cabra / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y chuletas de pavo con puré de patata / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Tacos mexicanos / Fruta</i>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS	CRUDITÉS CON HUMMUS DE REMOLACHA (11)	VACACIONES		
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON PIPAS	CFEMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS			
MACARRONES sin gluten A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada, comino, pimentón dulce) (6)	ESTOFADO DE TERNERA			
FRUTA DE TEMPORADA	VERDURAS Y PATATA ADADOS			
<i>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y huevos a la plancha con pan / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y lengüado enharinado / Fruta</i>			

Alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuetes 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

Ismael Rosa Clemente, Chef del colegio



CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ:

Pan, Pasta, Harina, Bases de pizza, Derivados cárnicos, Lácteos, Especias, Legumbres: Sin gluten.