



Marzo 2021 Menú Sin GLUTEN, HUEVO, LACTOSA				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	PURÉ DE CALABAZA Y ALUBIAS CON JENGIBRE	ARROZ DE PESCADO Y MARISCO (2,4,14)	PASTA sin gluten A LA NAPOLITANA (1,3)	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTÓN DULCE (11)
	POLLO ASADO CON VERDURAS PATATA DUQUESA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta</i>	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Quinoa salteada con verduras, garbanzos y comino / Fruta</i>	MERLUZA ENHARINADA (sin huevo) BRÓCOLI CON JENGIBRE FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas variadas / Fruta</i>	ALBÓNDIGAS DE TERNERA babilla y falda SALSA DE VERDURAS Y ARROZ BASMATI FRUTA DE TEMPORADA <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 FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de zanahoria y arroz / Fruta</i>	PURÉ o ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS ESCALOPE CASERO DE POLLO (sin gluten) (sin huevo) PURÉ DE PATATA CASERO (sin leche) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata (harina de garbanzos) / Fruta</i>	ARROZ INTEGRAL CON RATATOUILLE MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES (4) ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y PASAS YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA <i>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y FRIJOLES HAMBURGUESA DE TERNERA (sin Lactosa) PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Guiso de calamar con verduras y trigo sarraceno / Fruta</i>	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE PASTA sin gluten CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6) SALMÓN AL HORNO CON LIMA Y ENELDO (4) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas con verduras y carne / Fruta</i>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PURÉ DE COLIFLOR CON COCO Y COMINO PASTA sin gluten CON SALSA DE QUESO (7) ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Curry de guisantes con verduras y quinoa / Fruta</i>	PICO DE GALLO (cebolla, tomate, pimienta verde, limón) CREMA DE MAÍZ CHILI CON CARNE DE TERNERA Y ARROZ (cebolla, tomate, pimienta roja, alubias, especias, carne picada) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Lomo de bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta</i>	PURÉ o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS MUSLITOS DE POLLO ASADO AL ROMERO VERDURAS DE TUMBET Y PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y sepias con patata / Fruta</i>	ENSALADA VARIADA CON COL Y ZANAHORIA ESPAGUETIS sin gluten CON SALSA DE TOMATE GALLO DE SAN PEDRO A LA PLANCHA (4) PIMIENTOS SALTEADOS YOGUR NATURAL (7) o FRUTA <i>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con amaranto y frijoles / Fruta</i>	Menú Internacional: ALEMANIA ENSALADA DE PATATA ALEMANA CURRY WURST <i>(salsas sin huevo, carne sin Lactosa) (sin gluten)</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 (1,3) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y COL FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pimientos / Fruta</i>	ARROZ PAELLA DE CARNE Y VERDURAS FILETE DE DORADA A LA ESPALDA (4,12) CRUDITÉS CON GUACAMOLE FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Verduras y patata al vapor con ternera a la plancha / Fruta</i>	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ PURÉ o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS FINGERS DE POLLO CASEROS (sin gluten) (sin huevo) PATATAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y frutos secos / Fruta</i>	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta sin gluten) SALMÓN AL HORNO (4) BRÓCOLI AL VAPOR Y ARROZ SALTEADO YOGUR NATURAL (7) o FRUTA <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y chuletas de pavo con puré de patata / Fruta</i>	Último viernes PURÉ DE CALABAZA PIZZA sin gluten DE JAMÓN Y QUESO sin Lactosa (7) Y ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS (4) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Tacos mexicanos / Fruta</i>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	VACACIONES	
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA CON PIPAS MACARRONES sin gluten A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada, comino, pimentón dulce) (6) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y lomo a la plancha con pan / Fruta</i>	CRUDITÉS CON HUMMUS DE REMOLACHA (11) CREMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA VERDURAS Y PATATA ADADOS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y lenguado enharinado / Fruta</i>			
Alérgenos presentes:				
1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 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.

Derivados cárnicos - jamón cocido, hamburguesa, salchichas, albóndigas - sin lactosa. Pueden contener proteína de leche de vaca.

Quesos Sin Lactosa, con proteína de leche de vaca.

Bases de pizza, Derivados cárnicos, Lácteos, Pasta: Sin huevo. **La pasta puede contener trazas de huevo según la ficha técnica del proveedor.**