

DICIEMBRE 2024  
MENÚ **NO GLUTEN NI LACTOSA**

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA	ENSALADA CHINA (6)  ARROZ TRES DELICIAS (3,6)  <b>CREPS VEGANOS SIN GLUTEN</b>  FRUTA DEL TIEMPO	GUIISO DE <b>ALUBIAS</b> CON VERDURA  FINGERS DE POLLO SIN ALÉRGENOS  PATATA PANADERA  FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS  MERLUZA AL HORNO (4)  <b>QUINOA</b> CON BRÓCOLI  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)  LASAÑA DE TERNERA SIN <b>GLUTEN NI LACTOSA</b>  FRUTA DEL TIEMPO	
CENA	Puré de guisantes + Salmón a la plancha con coliflor  fruta del tiempo	Tortilla de patata con guisantes y zanahoria  fruta del tiempo	Ensalada + fajitas sin gluten de pollo con verdura  fruta del tiempo	Merluza al horno con patata y brócoli  fruta del tiempo	
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
COMIDA	PURÉ DE COLIFLOR Y COCO  ALBÓNDIGAS DE <b>CARNE DE POLLO SIN ALÉRGENOS</b> CON SALSA DE TOMATE  ARROZ HERVIDO  FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS  POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PANZANELLA <b>SIN GLUTEN</b>  PASTA <b>SIN GLUTEN</b> A LA CARBONARA <b>VEGANA</b>  FRUTA DEL TIEMPO	SOPA <b>SIN GLUTEN</b>  ABADEJO REBOZADO (4)  GUISANTES Y ZANAHORIA  <b>POSTRE DE SOJA (6)</b>	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)  PIZZA <b>SIN GLUTEN NI LACTOSA</b>  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Sopa sin gluten + revuelto de huevo con judía verde  fruta del tiempo	Dorada a la plancha con amaranto con calabaza  fruta del tiempo	Aroz caldoso con zanahoria + pavo a la plancha  fruta del tiempo	Tortilla de espinacas con moniato asado  fruta del tiempo	Salchichas con arroz y guacamole  fruta del tiempo
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
COMIDA	CREMA DE CALABAZA Y GARBANZOS  PASTA <b>SIN GLUTEN</b> AL PESTO ROJO <b>VEGANO</b>  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA  HAMBURGUESA DE ATÚN (4)  PATATA CON CREMA AGRIA <b>VEGANA</b>  FRUTA DEL TIEMPO	GUIISO DE ALUBIAS  POLLO CON SALSA DE PIMIENTA  <b>QUINOA</b>  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON AGUACATE  TORTILLA DE PATATA (3)  ARROZ CON TOMATE  FRUTA DEL TIEMPO	<b>MENÚ DE NAVIDAD</b> SOPA DE NAVIDAD <b>SIN GLUTEN</b>  PAVO CON SALSA DE FRUTOS ROJOS  PATATÓ CON VERDURAS  MUSSE DE CHOCOLATE <b>VEGANO</b>
CENA	Sopa sin gluten + rape con verduras  fruta del tiempo	Huevos a la plancha con brócoli y arroz  fruta del tiempo	Puré de calabacín + lomo con puré de patata  fruta del tiempo	Pastel de coliflor y patata con carne picada  fruta del tiempo	Ensalada + pizza casera sin gluten ni lactosa  fruta del tiempo
					

**SIN GLUTEN NI LACTOSA**

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN, LACTOSA O DERIVADOS DE LA LECHE o trazas de GLUTEN, LACTOSA Y DERIVADOS. Este menú puede contener proteína de la leche de vaca y ternera. En caso que el alumno no pueda comer proteína de la leche de vaca (pvl) o ternera, que avise a cocina ya que se le tendrá que hacer un menú especial. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

