

MARZO 2025
MENÚ **NO GLUTEN NI LACTOSA**



	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	ENSALADA VERDE MAC AND CHEESE SIN GLUTEN NI LACTOSA TORILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ALUBIAS CON ZANAHORIA FISH AND CHIPS SIN GLUTEN (4) CREP CON AZÚCAR Y LIMÓN VEGANO SIN GLUTEN (6)	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS ESTOFADO DE POLLO ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA SIN GLUTEN SALMÓN AL CHIMICHURRY (4) VERDURAS SALTEADAS (pimiento, cebolla, champiñón y brócoli) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HAMBURGUESA COMPLETA SIN GLUTEN NI LACTOSA PATATA GAJO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ternera a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Tortilla de patata con brócoli y zanahoria baby fruta del tiempo	Albóndigas con salsa de tomate y puré de patata fruta del tiempo	Ensalada + crep sin gluten de jamón fruta del tiempo	Espaguetis sin gluten con calabacín y gambas fruta del tiempo
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
COMIDA	ENSALADA DE AGUACATE Y HUEVO (3) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (6,9,12) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	GUIISO DE ALUBIAS PAVO AL CURRI ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	MENÚ ITALIANO ENSALADA DE TOMATE TORTELLINI SIN GLUTEN A LA NAPOLITANA PANNACOTA CON FRUTOS ROJOS VEGANA (6)	HUMUS CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN QUINOA CON ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE TOMATE MERLUZA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (4) PATATA LA HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Sopa sin gluten + Dorada al horno con zanahoria fruta del tiempo	Huevo plancha con chips de moniato y ensalada fruta del tiempo	Salmón con arroz y brócoli fruta del tiempo	Hamburguesa con puré de moniato y ensalada fruta del tiempo	Ensalada + "pa amb oli" sin gluten de queso fruta del tiempo
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COMIDA	ENSALADA GRIEGA SIN QUESO CREPS SIN GLUTEN NI LACTOSA ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA (3) FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS FIDEUÁ SIN GLUTEN DE PESCADO (4) FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE COLIFLOR I COCO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PICADA QUINOA YOGUR DE SOJA (6)	SOPA SIN GLUTEN MERLUZA EN Salsa VERDE (4) PATATA Y ZANAHORIA HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE ALUBIA REDONDO DE PAVO A LA NAPOLITANA ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con calabacín y patata fruta del tiempo	Revuelto de huevo con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Lomo con arroz con verduras fruta del tiempo	Crema de calabaza + brusquettas fruta del tiempo	Sopa de rape con fideos sin gluten y verdura fruta del tiempo
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
COMIDA	CREMA DE ALUBIAS Y CALABAZA ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA VEGANOS SIN GLUTEN FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL FINGERS DE POLLO CASEROS SIN GLUTEN PATATÓ AL ROMERO FRUTA DEL TIEMPO	"TREMPO" DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ARROZ CON TOMATE GELATINA	ENSALADA CÉSAR VEGANA SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE ATÚN (4) QUINOA CON ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA SIN GLUTEN (7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Revuelto de huevos con jamón + patata fruta del tiempo	Humus + merluza al horno con calabacín fruta del tiempo	Pavo a la plancha con calabaza y moniato fruta del tiempo	Puré de verduras + fajitas sin gluten de cerdo fruta del tiempo	Sopa sin gluten de hervido de pollo con judía verde fruta del tiempo
	LUNES 31				
COMIDA	ENSALADA PANZANELLA SIN GLUTEN LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN NI LACTOSA FRUTA DEL TIEMPO				
CENA	Espinacas con patata + lubina a la plancha 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.