

ABRIL 2018



Alergia al Gluten

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	1º Patatas en salsa verde	1º Cocido madrileño: sopa de fideos (sin gluten)	1º Arroz blanco con salsa de tomate	1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)
	2º Tortilla francesa con loncha de queso	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	2º Hamburguesa de ternera al horno en salsa de setas.	2º Bacalao al horno en salsa verde
	P Manzana	P Mandarina	P Pera	P Yogurt
	Cena: Ensalada y pavo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Ensalada y huevo	Cena: Verdura y Ave
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)	1º Paella Valenciana	1º Tallarines (sin gluten) a la boloñesa	1º Judías verdes rehogadas	1º Garbanzos guisados.
2º Albóndigas de pollo en salsa suave con patatas dado	2º Huevos cocidos con pisto Manchego	2º Filete de merluza en salsa verde	2º Lomo asado con salsa de manzana	2º Filete de caella con ensalada de lechuga y tomate
P Manzana	P Plátano	P Pera	P Naranja	P Yogurt
Cena: Ensalada y ternera	Cena: Verduras y Pescado	Cena: Verduras y Ave	Cena: Ensalada y Pescado	Cena: Huevos y Patatas
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º Sopa de lluvia (sin gluten)	1º Crema de calabacín	1º Pasta de verduras (sin gluten) con salsa de tomate	1º Acelgas rehogadas con patata.	1º Lentejas a la riojana
2º Merluza al horno en salsa meniere	2º Estofado de ternera en salsa de verduras con setas	2º Calamar a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	2º Revuelto de huevos con champiñón y ensalada de lechuga y tomate
P Pera	P Manzana	P Naranja	P Plátano	P Yogurt
Cena: Verdura y ave	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Arroz y ternera	Cena: Ensalada y huevo	Cena: Verduras y pescado
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º Judías pintas estofadas	1º Marmitako	1º Puré de acelgas y espinacas	1º Arroz con salchichas y tomate	1º Cocido madrileño: sopa de fideos (sin gluten)
2º Filete de abadejo con ensalada de lechuga y tomate	2º Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera	2º Tortilla de patatas con loncha de queso.	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo
P Manzana	P Pera	P Naranja	P Plátano	P Natillas de vainilla
Cena: Ensalada y ternera	Cena: Verduras y huevo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Ensalada y pavo	Cena: Patatas y pescado
LUNES 30				
NO LECTIVO				

NOTA: Todos los platos de este menú son aptos para celíacos ya que son elaborados con **productos sin gluten**.

El menú irá acompañado de **agua** y **pan sin gluten**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal sin gluten (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal sin gluten. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Temática y talleres programados: Mes de la ZUMBA. Taller del Día del Libro. Juegos de zumba. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).