



Menú:

SIN GLUTEN

Mes:

Abril S1 (06/04 al 09/04)



menja sa

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FESTIVO	Arroz con magro de pollo Merluza a la romana casera (sin gluten) Ensalada de tomate Fresas	Crema de puerro Lomo al ajillo Patatas al horno Plátano	Garbanzos guisados Pavo plancha al limón Champiñones salteados Pera / Yogur de sabores	Pasta con tomate Albóndigas de ternera caseras (sin gluten) Ensalada de lechuga y maíz Naranja
	660.3 Kcal 63.4 g Hidratos de carbono 21.4 g Proteína 35.6 g Lípidos	596 Kcal 46.4 g Hidratos de carbono 25.6 g Proteína 34.2 g Lípidos	698.4 Kcal 57.9 g Hidratos de carbono 40.9 g Proteína 33.5 g Lípidos	823.5 Kcal 89.2 g Hidratos de carbono 28.5 g Proteína 42.2 g Lípidos

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú:

SIN GLUTEN

Mes:

Abril S2 (12/04 al 16/04)



menja sa

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Crema de zanahoria y calabaza Escalope de pollo casero (sin gluten) Patatas fritas Manzana	Sopa de pollo Salmón al horno Judías verdes con patatas Plátano	Pasta boloñesa Salchichas al horno Ensalada de tomate Pera	Lentejas estofadas Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Mandarina	Arroz con tomate Ragout de pavo Menestra de verduras Fresas / Yogur de sabores
690.6 Kcal 58 g Hidratos de carbono 20.5 g Proteína 41.8 g Lípidos	591,5 Kcal 50.1 g Hidratos de carbono 18.9 g Proteína 23.9 g Lípidos	823.3 Kcal 66.2 g Hidratos de carbono 26.2 g Proteína 50.4 g Lípidos	649.6 Kcal 60.8 g Hidratos de carbono 37.2 g Proteína 28.8 g Lípidos	638.5 Kcal 71.2 g Hidratos de carbono 22.2 g Proteína 29.5 g Lípidos

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú:

SIN GLUTEN

Mes:

Abril S3 (19/04 al 23/04)



menja sa

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Patatas a la riojana Pollo asado Ensalada de lechuga y maíz Pera	Sopa de cocido Cocido completo Judías verdes con patatas Manzana	Arroz tres delicias Tortilla de York y queso Ensalada de tomate Plátano / Yogur de sabores	Puré de verduras Merluza rebozada casera (sin gluten) Menestra de verduras Fresas	Pasta con tomate y queso Pollo a la plancha Champiñones salteados Naranja
688 Kcal 62.9 g Hidratos de carbono 29.3 g Proteína 35.5 g Lípidos	731.2 Kcal 89.9 g Hidratos de carbono 30.3 Proteína 29.9 g Lípidos	718.8 Kcal 76.2 g Hidratos de carbono 25.1 g Proteína 34.8 g Lípidos	552.9 Kcal 44.9 g Hidratos de carbono 17.6 g Proteína 33.6 g Lípidos	602.3 Kcal 62.3 g Hidratos de carbono 27.5 g Proteína 25 g Lípidos

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú:

SIN GLUTEN

Mes:

Abril S4 (26/04 al 30/04)



menja sa

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Judías blancas con arroz Pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Plátano	Patatas a la riojana Lomo al ajillo Menestra de verduras Mandarina	Pasta boloñesa Merluza a la plancha Ensalada de tomate Manzana / Yogur de sabores	Crema de calabacín Pollo asado Patatas fritas Pera	Arroz con magro de pollo Salmón al horno Champiñones salteados Fresas
715.2 Kcal 88.5 g Hidratos de carbono 43.2 g Proteína 33.1 g Lípidos	669.8 Kcal 38.2 g Hidratos de carbono 35.1 g Proteína 41.8 g Lípidos	708.5 Kcal 68.7 g Hidratos de carbono 27 g Proteína 29.8 g Lípidos	531.4 Kcal 41.7 g Hidratos de carbono 18.7 g Proteína 32.2 g Lípidos	558.8 Kcal 47.7 g Hidratos de carbono 41.4 g Proteína 32.1 g Lípidos

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar