



**Menú:** Sin gluten

**Mes:** SEPTIEMBRE S1 (06/09 al 10/09)

## ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO LECTIVO	Crema de puerro Pollo asado Guarnición de Patatas fritas Manzana o Yogur de sabores	Sopa de pollo con pasta sin gluten Hamburguesa de ternera Guarnición de judía verde con patata Plátano	Pasta sin gluten con tomate y queso Merluza rebozada casera (sin gluten) Guarnición de menestra de verduras Naranja	Arroz con tomate Lomo al ajillo Guarnición de ensalada de lechuga y maíz Pera
	601 Kcal 19 g Proteína 41.5 g Hidratos de carbono 28.1 g Lípidos	598.5 Kcal 20 g Proteína 53.4 g Hidratos de carbono 23 g Lípidos	640.6 Kcal 28.6 g Proteína 69 g Hidratos de carbono 27.9 g Lípidos	609.8 Kcal 26.3 g Proteína 71.1 g Hidratos de carbono 24.4 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 según disponibilidad y/o grado de maduración.



**Menú:** Sin gluten

**Mes:** SEPTIEMBRE S2 (13/09 al 17/09)

## ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Guarnición de ensalada de tomate</p>	<p>Pasta sin gluten con boloñesa casera</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Guarnición de judía verde con ajitos</p> <p>Plátano</p>	<p>Sopa de cocido con pasta sin gluten</p> <p>Cocido completo</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Naranja</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Limanda a la andaluza casera sin gluten</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga y olivas</p> <p>Manzana o yogur de sabores</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Albóndigas de ternera caseras</p> <p>Guarnición de patatas al horno</p> <p>Plátano</p>
<p>622.3 Kcal 16.6 g Proteína 50.1 g Hidratos de carbono 29.9 g Lípidos</p>	<p>701.3 Kcal 22.4 g Proteína 65.5 g Hidratos de carbono 27 g Lípidos</p>	<p>610.9 Kcal 29.1 g Proteína 52.3 g Hidratos de carbono 23.9 g Lípidos</p>	<p>635.4 Kcal 19.3 g Proteína 77.8 g Hidratos de carbono 27.2 g Lípidos</p>	<p>648.6 Kcal 15.6 g Proteína 62.9 g Hidratos de carbono 36 g Lípidos</p>

### 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 según disponibilidad y/o grado de maduración.



**Menú:** Sin gluten

**Mes:** SEPTIEMBRE S3 (20/09 al 24/09)

## ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Salchichas frescas al horno</p> <p>Guarnición de champiñón salteado</p> <p>Naranja o yogur de sabores</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pavo al limón</p> <p>Guarnición de patatas al horno</p> <p>Plátano</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la romana casera sin gluten</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga y olivas</p> <p>Manzana</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Guarnición de ensalada de tomate</p> <p>Pera</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Pollo empanado casero sin gluten</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Plátano</p>
<p>561.6Kcal 20.5 g Proteína 41.7 g Hidratos de carbono 28.5 g Lípidos</p>	<p>542.2 Kcal 26.9 g Proteína 43.6 g Hidratos de carbono 28 g Lípidos</p>	<p>635.6 Kcal 19.3 g Proteína 77.9 g Hidratos de carbono 27.2 g Lípidos</p>	<p>559.6 Kcal 26.9 g Proteína 55.7 g Hidratos de carbono 25.6 g Lípidos</p>	<p>675.9 Kcal 25.7 g Proteína 74.2 g Hidratos de carbono 30.7 g Lípidos</p>

### 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 según disponibilidad y/o grado de maduración.



**Menú:** Sin gluten

**Mes:** SEPTIEMBRE S4 (27/09 al 30/09)



## ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Sopa de pollo con pasta sin gluten</p> <p>Lomo a la plancha</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Plátano</p>	<p>Puré calabaza y zanahoria</p> <p>Hamburguesa de ternera</p> <p>Guarnición de patatas fritas</p> <p>Manzana</p>	<p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Perca empanada casera sin gluten</p> <p>Guarnición de ensalada de tomate</p> <p>Pera</p>	<p>Patatas con magro</p> <p>Pavo a la plancha</p> <p>Guarnición de ensalada de lechuga y olivas</p> <p>Naranja</p>	
<p>568.3Kcal 27.1 g Proteína 45 g Hidratos de carbono 20.3 g Lípidos</p>	<p>568.7 Kcal 16.3 g Proteína 44.7 g Hidratos de carbono 36.1 g Lípidos</p>	<p>636.5 Kcal 26.3 g Proteína 70.8 g Hidratos de carbono 27.6 g Lípidos</p>	<p>556.4 Kcal 31.8 g Proteína 48.5 g Hidratos de carbono 30.4 g Lípidos</p>	

### 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 según disponibilidad y/o grado de maduración.