

MENÚ SIN GLUTEN ENERO

		LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1º	1	Lentejas estofadas	Sopa de cocido (sin gluten)	Pasta (sin gluten) con tomate y queso	Arroz con tomate	Crema de calabacín
2º		Merluza a la plancha	Pollo asado	Hamburguesa	Pavo al limón	Salmón al horno
Guarn.		Lechuga con olivas	Patatas al horno	Judías verdes con ajitos	Lechuga y maíz	Arroz blanco
Postre		Naranja	Manzana	Naranja	Pera	Plátano o yogur de sabores
		578,4 Kcal 57,7 g HC 32,5 g Prot 24 g Líp	548 Kcal 50,8 g HC 28,3 g Prot 24,3 g Líp	571,6 Kcal 64,9 g HC 26,4 g Prot 26,1 g Líp	617,7 Kcal 67,1 g HC 28,2 g Prot 26,5 g Líp	589,3 Kcal 65,8 g HC 18,5 g Prot 29 g Líp
		LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1º	2	Sopa de picadillo (fideos sin gluten)	Judías pintas estofadas	Arroz con magro	Crema de puerro	Pasta (sin gluten) boloñesa
2º		Lomo al ajillo	Tortilla de York	Merluza a la plancha	Albóndigas de ternera caseras	Pechuga de pollo a la plancha
Guarn.		Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz	Ensalada de tomate	Dados de patata	Lechuga con olivas
Postre		Plátano	Pera	Manzana	Pera o yogur de sabores	Naranja
		526,3 Kcal 45,3 g HC 28,2 g Prot 26,1 g Líp	510,2 Kcal 60,2 g HC 23,4 g Prot 26,6 g Líp	615,3 Kcal 76,4 g HC 23,4 g Prot 23,2 g Líp	652,6 Kcal 55,6 g HC 15,2 g Prot 40,9 g Líp	643,6 Kcal 57,3 g HC 29,4 g Prot 32 g Líp
		LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1º	3	Lentejas estofadas	Crema de calabacín	Sopa de cocido (sin gluten)	Arroz tres delicias	Patatas con magro
2º		Lomo a la plancha	Ragout de pavo	Cocido completo	Perca a la plancha	Tortilla de York y queso
Guarn.		Ensalada de tomate	Patatas al horno	Champiñones salteados	Lechuga y maíz	Judías verdes con ajitos
Postre		Pera	Manzana o yogur de sabores	Naranja	Plátano	Naranja
		568,1 Kcal 56,9 g HC 38,6 g Prot 21 g Líp	504,8 Kcal 40,7 g HC 22,1 g Prot 27,3 g Líp	533,2 Kcal 74,2 g HC 24,4 g Prot 15,7 g Líp	623,5 Kcal 79,3 g HC 26,3 g Prot 28,6 g Líp	568,4 Kcal 41,3 g HC 22,7 g Prot 34,8 g Líp
		LUNES 30				
1º	4	Puré de verduras				
2º		Magro con tomate				
Guarn.		Patatas al horno				
Postre	Naranja					
		532,6 Kcal 47,3 g HC 24,1 g Prot 34,1 g Líp				



Menús revisados por: Rosa M^a Espinosa Arboix
Dietista-Nutricionista Col. CAT000273

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el lácteo.

La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional).

La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es opcional. La fruta puede variar.

