

MENÚ SIN GLUTEN JUNIO

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º	1			Pasta sin gluten con tomate	Puré de verduras	Lentejas estofadas
2º				Merluza a la plancha	Hamburguesa	Ragout de pollo en salsa (sin gluten)
Guarn.				Judías verdes con ajitos	Arroz blanco	Ensalada de tomate
Postre				Plátano	Manzana	Mandarinas
Valoración				643,2 Kcal 26,3g Prot 78,8g HC 24,8g Líp	580,8 Kcal 17,8g Prot 68,4g HC 26,2g Líp	542 Kcal 37g Prot 53,4g HC 20,1g Líp
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	2	Arroz con tomate	Lentejas estofadas	Crema de puerro	Sopa de pollo (pasta sin gluten)	Ensaladilla de patata (patata, huevo duro, tomate y atún)
2º		Pollo asado	Salchichas	Bacalao al horno	Albóndigas caseras de ternera en salsa	Tortilla de York y queso
Guarn.		Lechuga y olivas	Ensalada de tomate	Arroz blanco	Judías verdes con patata	Champiñones salteados
Postre		Pera	Plátano	Mandarinas	Manzana	Naranja
Valoración			684,1 Kcal 27g Prot 69,7g HC 32,1g Líp	624,8 Kcal 32,2g Prot 62,3g HC 27,2g Líp	566,4 Kcal 18,9g Prot 57,7g HC 28,8g Líp	554,6 Kcal 19,3g Prot 59,9g HC 27,4g Líp

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.

MENÚ SIN GLUTEN JUNIO

		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º	3	Pasta sin gluten con tomate y queso	Ensalada de garbanzos (atún, aceitunas, huevo duro)	Puré de verdura	Patatas a la riojana	Arroz tres delicias
2º		Lomo al ajillo	Tortilla de patatas	Ragout de ternera	Pollo asado	Merluza a la plancha
Guarn.		Ensalada de tomate	Lechuga y maíz	Patatas al horno	Menestra de verduras	Lechuga y olivas
Postre		Yogur de sabores o plátano	Mandarinas	Manzana	Pera	Plátano
Valoración		629,2 Kcal 25,5g Prot 69,4g HC 27,8g Líp	562 Kcal 23,6g Prot 58,6g HC 25,9g Líp	624 Kcal 18,4g Prot 58,6g HC 35,7g Líp	628,3 Kcal 33,9g Prot 56g HC 34,4g Líp	646,5 Kcal 25,1g Prot 72,8g HC 28,2g Líp
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	4	Lentejas estofadas	Sopa de picadillo (pasta sin gluten)	Pasta sin gluten con tomate	Arroz con tomate	Puré de calabaza y zanahoria
2º		Pollo a la plancha	Bacalao al horno	Hamburguesa	Tortilla de York	Escalope de pollo sin gluten
Guarn.		Lechuga y maíz	Champiñones salteados	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz
Postre		Manzana	Pera	Plátano	Pera	Mandarinas
Valoración		570,3 Kcal 36,3g Prot 57,8g HC 26,8g Líp	513,3 Kcal 24,3g Prot 51,5g Hc 26,2g Líp	634,1 Kcal 21,5g Prot 73,5g HC 28,2g Líp	614,1 Kcal 16,1g Prot 69,9g HC 30g Líp	569,8 Kcal 26,5g Prot 48,6g HC 30g Líp

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.