

Menú SIN GLUTEN, SIN LACTOSA Y SIN AZÚCAR AÑADIDO

COLEGIO LUISA DE MARILLAC
JUNIO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Garbanzos con verduras Estofado de magro de cerdo con patatas Ensalada céesar Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	03 Ensalada de pasta sin gluten Abadejo en salsa verde Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	04 Patatas estofadas con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	05 Crema de verduras y hortalizas Pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	06 Arroz salteado con champiñones Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
09 Crema de calabacín Muslos de pollo al horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	10 Espirales sin gluten con tomate Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	11 Crema de brócoli Abadejo a la plancha / horno Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	13 Sopa de ave con fideos sin gluten Merluza al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
16 Patatas estofadas con verduras Bacalao al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	17 Ensalada de pasta sin gluten Jamoncitos de pollo horneados con salsa al curry Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	18 Gazpacho Tortilla de patata y cebolla Judías verdes al ajillo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	19 FESTIVO	20 Arroz salteado con cebolla y maíz Pavo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
23 Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo con tomate Ensalada mixta Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	24 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos			
"ESO"				

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

