

Menú sin Gluten - Noviembre 2017

Colegio Europa

DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3	
FESTIVO		Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos y cebolla)		Judías pintas estofadas (judías pintas patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)	
Propuesta Cenas					
DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)	Pasta s/g gratinada (pasta, tomate y queso)	Puré de verduras (patata, zanahoria, acelga, calabaza, judías verdes y ajo)	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)	Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)	Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)
Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)	Salmon al horno (pescado azul, cebolla y aceite)	Lomo fresco asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)	Cazón encebollado (cazón, vinagre, orégano)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)
Ensalada de lechuga y maiz Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y yogur	Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y maiz Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche
Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
Judías verdes rehogadas (judías, cebolla y aceite)	Arroz campesina (arroz, pimientos, cebolla, tomate, guisantes, alcachofas y ajo)	Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)	Pasta s/g con tomate (pasta y tomate)	Judías pintas estofadas (judías pintas patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)	Judías pintas estofadas (judías pintas patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)
Filete de pechuga de pavo	Merluza al horno (merluza, cebolla y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Emperador al horno (emperador, cebolla y aceite)	Tortilla de queso (huevo y queso)	Tortilla de queso (huevo y queso)
Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de tomate y maiz Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche
Arroz + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22	
Arroz con tomate (arroz, tomate y ajo)	Judías blancas con chorizo (judías, chorizo, pimiento, cebolla y tomate)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)	Pasta s/g con verduras (pasta, pimientos, tomate y cebolla)	Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)	Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)
Merluza al horno (merluza, cebolla y aceite)	Tortilla francesa	Jamoncito de pollo al ajillo (muslitos de pollo, ajo y aceite)	Palometa al horno (palometa, cebolla y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)
Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de lechuga y maiz Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 27		DÍA 28		DÍA 29	
Pasta s/g con verduras (pasta, cebolla, pimiento y tomate)	Guisantes salteados con jamón (guisantes salteados, jamón york, ajo y aceite)	Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Pescado + Lácteo
Caballa en aceite (pescado azul)	Pavo fresco asado	Cocido completo (garbanzos, ternera, carne magra y chorizo)	Tortilla de patata		
Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche		
Arroz + Verdura + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta		
DÍA 30		DÍA 31		DÍA 32	

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.