



Celiaco

	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL			
1ª SEMANA	1º Potaje de garbanzos c/ verduras de temporada				1º Crema de puerros				1º Espirales SIN GLUTEN a la Carbonara c/queso				1º Potaje de judías c/ verduras de temporada				1º Sopa de estrellas SIN GLUTEN C/ Pollo y Zanahorias				HIDRATOS DE CARBONO	55%	55%	
	2º Salchichas de pollo a la plancha C/ arroz y huevos revueltos				2º Fogonero encebollado c/ papas guisadas y pimientos rojos				2º Tortilla francesa c/ Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria				2º Albóndigas fritas SIN GLUTEN en salsa de tomate c/ Ensalada de millo y cherry				2º Ropa vieja de atún c/ Ensalada lechuga, zanahoria y tomate				GRASAS	30%	28%	
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	MEDIA KCAL/SEMANA	962,8	670	
	13-18 AÑOS	1114	53%	33%	14%	672	59%	18%	23%	970	48%	36%	16%	1099	53%	36%	11%	959	60%	28%	12%	%CALÓRICO INGESTA ALMUERZO	36%	37%
	3-12 AÑOS	747	53%	23%	14%	430	59%	18%	23%	734	48%	36%	16%	753	55%	34%	11%	686	60%	28%	12%			
Alérgenos	🍌				🥕				🥕🥔🥬				🍌				🥕				11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS			
2ª SEMANA	1º Potaje de lentejas c/ verduras de temporada				1º Arroz 3 delicias				1º Crema de calabaza				1º Potaje de arvejas con huevo				1º Macarrones S/ GLUTEN en salsa Milanessa c/ verduras y pollo				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL			
	2º Fogonero a la plancha c/ Papas y gofio SIN GLUTEN amasado				2º Pechuga pollo a la plancha c/ Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria				2º Estofado de ternera c/ Ensalada de millo y cherry				2º Churros de pescado S/GLUTEN c/ Ensalada de millo y cherrys.				2º Revuelto de verduras				HIDRATOS DE CARBONO	54%	53%	
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	MEDIA KCAL/SEMANA	840,2	619,24	
	13-18 AÑOS	860	55%	30%	15%	885	51%	30%	19%	674	58%	27%	15%	973	51%	38%	11%	809	53%	25%	22%	%CALÓRICO INGESTA ALMUERZO	31%	34%
	3-12 AÑOS	665	55%	30%	15%	722	51%	30%	19%	416	58%	27%	15%	698	50%	38%	12%	595,2	53%	25%	22%			
Alérgenos	🥕				🥕🥔🥬				🥕				🥕🥔				🥕🍌				11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS			
3ª SEMANA	1º Potaje de judías c/ verduras de temporada				1º Espaguetis S/ GLUTEN a la boloñesa c/ Queso				1º Crema de champiñón				1º Potaje de garbanzos c/ verduras de temporada				1º Sopa de tomate				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL			
	2º Croquetas de atún S/ GLUTEN fritas c/ Ensalada de millo y cherry				2º Tortilla francesa c/ Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria				2º Estofado de pavo c/ huevo y verdura de temporada				2º Fogonero a la plancha c/ Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria				2º Jamoncitos de pollo fritos c/ champiñón al ajillo				HIDRATOS DE CARBONO	52%	52%	
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	MEDIA KCAL/SEMANA	989,9	661,8	
	13-18 AÑOS	1147,5	56%	34%	10%	862	47%	39%	14%	861	51%	28%	21%	811	50%	29%	21%	1268	55%	31%	14%	%CALÓRICO INGESTA ALMUERZO	37%	37%
	3-12 AÑOS	737	56%	34%	10%	642	47%	39%	14%	533	51%	28%	21%	610	50%	29%	21%	787	55%	32%	13%			
Alérgenos	🥕🍌				🥕🍌				🥕				🥕				🥕🍌				11-18 AÑOS. 3-10 AÑOS			
4ª SEMANA	1º Potaje de verduras de temporada				1º Sopa de fideos S/ GLUTEN c/pollo y huevo				1º Crema de calabacín				1º Potaje de arvejas con huevo				1º Cema de zanahoria				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL			
	2º Fogonero empanado S/ GLUTEN frito c/ Ensalada de millo y cherry				2º Lomo a la plancha c/ Ensalada de tomate, lechuga y znahorias				2º Pechuga de pavo c/Arroz ingral y en salsa de soja S/ GLUTEN				2º Atún en salsa de tomate c/ brócoli				2º Ropavieja de ternera c/ Ensalada de millo y cherry				HIDRATOS DE CARBONO	55%	54%	
	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	KCAL	H.C	G	P	MEDIA KCAL/SEMANA	802,5	576,6	
	13-18 AÑOS	858	56%	34%	10%	811	49%	37%	14%	753	59%	17%	24%	772,5	51%	29%	20%	818	58%	32,00%	10%	%CALÓRICO INGESTA ALMUERZO	30%	32%
	3-12 AÑOS	596	56%	34%	10%	557	49%	37%	14%	455	58%	17%	25%	638	51%	28%	21%	637	58%	32%	10%			
Alérgenos	🥕🍌				🥕🍌				🥕				🥕🍌				🥕				13-18 AÑOS 3-12 AÑOS			

H.C	G	P	%CALÓRICO	kcal
45-55%	30-35%	12-15%	30-35%	790-1100 Kcal
54%	31%	16%	33%	898,85

13-18 años Siempre acompaña al menú; **3-12 años**

150-200 gr → POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA → 100-150 gr

60 gr → PAN SIN GLUTEN DE DIARIO → 30 gr

kcal	%CALÓRICO	H.C	G	P	DISTRIBUCIÓN MEDIA INGESTA ALMUERZO
600-790 Kcal	30-35%	45-55%	30-35%	12-15%	PERFIL CALÓRICO SEGÚN NORMATIVA
631,91	35%	54%	30%	16%	VALORACIÓN BALANCE MENÚ MENSUAL

Se ofrece yogures de sabor el 1º y 3º mes de cada mes.

Se ofrece gofio 2 veces / semana con legumbres.

Se utiliza siempre para cocinar Sal Yodada.

