



Celiaco

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SEMANA	Lunes				Martes				Miércoles				Jueves				Viernes				VALORACIÓN NUTRICIONAL SEMANAL		
	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	HIDRATOS DE CARBONO	GRASAS	PROTEÍNAS
1ª SEMANA	1º Potaje de judías con verduras de temporada 2º Fogonero a la plancha c/ Ensalada de lechuga y tomate				1º Crema de champiñones 2º Macarrones SIN GLUTEN en salsa Boloñesa c/ Queso				1º Crema de calabaza 2º Tacos de atún en salsa c/ Arroz integral salteado con ajo				1º Potaje de garbanzos c/ verduras de temporada 2º POLLO EMPANADO FRITO S/ GLUTEN c/ Ensalada de huevo, lechuga, tomate				1º Arroz con cúrcuma verduras y pollo. 2º Tortilla francesa c/ Ensalada de millo y cherry				854,9	678,1	
13-18 AÑOS	800	52%	28%	20%	644	55%	31%	16%	745	55%	28%	17%	1287	47%	38%	15%	798,5	54%	34%	12%			
3-12 AÑOS	672,5	52%	28%	20%	740	55%	29%	16%	514	55%	28%	17%	779	47%	38%	15%	685	55%	33%	12%	% CALÓRICO INGESTA AL MUERTO	32%	38%
Alérgenos	🌱🥚				🌱				🌱				🌱🥚				🌱🥚				11-18 AÑOS.	3-10 AÑOS	
2ª SEMANA	1º Potaje de arvejas c/ huevo 2º Lomo a la plancha c/ ensalada de tomate, zanahoria y lechuga				1º Crema de puerros 2º Fogonero encebollado c/ Papas sancochadas y pimientos				1º Sopa de fideos SIN GLUTEN c/ Pollo y zanahorias 2º Estofado de ternera c/ verduras				1º Potaje de lentejas 2º churros de pescado SIN GLUTEN Fritos c/ Ensalada de lechuga y tomate				1ª Espirales SIN GLUTEN con salsa y verduras de temporada. 2º Pollo a la plancha c/ Ensalada de millo y tomates cherry.				797,4	597,2	
13-18 AÑOS	700	51%	31%	18%	700	55%	28%	17%	828	55%	26%	19%	997,5	55%	33%	12%	761,5	55%	30%	15%			
3-12 AÑOS	453	50%	32%	18%	443	55%	28%	17%	608	55%	26%	19%	829	55%	32%	13%	653	55%	30%	15%	% CALÓRICO INGESTA AL MUERTO	30%	33%
Alérgenos	🌱🥚				🌱				🌱				🌱🥚				🌱				11-18 AÑOS.	3-10 AÑOS	
3ª SEMANA	1º Potaje de garbanzos 2º Croquetas de atún SIN GLUTEN fritos c/ Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria				1º Potaje de verduras de temporada 2º pechuga de pollo a la plancha c/ Revuelto de champiñones				1º Crema de calabacín 2º Albóndigas SIN GLUTEN fritas en salsa de tomate c/ Espaguetis SIN GLUTEN				1º Potaje de judías 2º Fogonero a la plancha c/ Ensalada de lechuga y tomate				1º Ensalada de pasta SIN GLUTEN c/ Atún y huevo 2º Lomo a la plancha c/ Brócoli				887,9	673,6	
13-18 AÑOS	1146	55%	35%	10%	567	52%	30%	18%	891	55%	34%	11%	800	52%	28%	20%	1035,5	48%	32%	20%			
3-12 AÑOS	834	55%	35%	10%	483	54%	30%	16%	742	55%	35%	10%	597	51%	29%	20%	712	48%	32%	20%	% CALÓRICO INGESTA AL MUERTO	33%	37%
Alérgenos	🌱🥚				🌱				🌱				🌱🥚				🌱🥚				11-18 AÑOS.	3-10 AÑOS	
4ª SEMANA	1º Potaje de lentejas c/ verduras de temporada 2º Jaconcitos de pollo fritos c/ Arroz integral y tomates cherry				1º Espaguetis SIN GLUTEN a la Carbonara 2º Revuelto de verduras calabacín y puerro				1º Crema de zanahorias 2ª Paella de Marisco y Fogonero				1º Potaje de arvejas c/ huevo 2º Estofado de pavo c/ verduras de temporada				1º Sopa de tomate 2º Fogonero empanado S/ GLUTEN frito c/ Ensalada de millo y cherry				968,1	667	
13-18 AÑOS	1496	55%	30%	15%	939,5	51%	33%	16%	685	60%	28%	12%	882	47%	30%	23%	838	50%	38%	12%			
3-12 AÑOS	712	55%	30%	15%	739	52%	33%	15%	537	60%	28%	12%	652	46%	31%	23%	695	50%	38%	12%	% CALÓRICO INGESTA AL MUERTO	36%	37%
Alérgenos	🌱🥚				🌱				🌱🥚				🌱				🌱🥚				11-18 AÑOS.	3-10 AÑOS	

H.C	G	P	% CALÓRICO	kcal
45-55%	30-35%	12-15%	30-35%	790-1100 Kcal
53%	31%	16%	32%	877,075

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 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
653,975	36%	53%	31%	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.

T.S.D y Nutrición

Marta Ortega Moreno



Cuida & Quiere (T)