

Menú Intolerancia al gluten (celiaco)

COLEGIO SANTA MARÍA

SEPTIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
			Coditos sin gluten con tomate Garbanzos salteados Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	Alubias blancas estofadas Salmón en salsa - Pan sin gluten y fruta fresca
14	15	16	17	18
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Patatas dado Pan sin gluten y fruta fresca	Macarrones sin gluten con tomate Jamoncitos de pollo al limón - Pan sin gluten y yogur natural	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca	Judías verdes con patatas al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan sin gluten y yogur natural	Alubias con verduras Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Pan sin gluten y fruta fresca
21	22	23	24	25
Pisto de verduras Cerdo a la jardinera con patatas - Pan sin gluten y fruta fresca	Macarrones sin gluten con tomate Alubias con verduras - Pan sin gluten y fruta fresca	Guisantes con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan sin gluten y fruta fresca	Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz Pan sin gluten y yogur natural	Potaje de garbanzos Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta fresca
28	29	30	01	02
Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa Patata panadera al horno Pan sin gluten y fruta fresca	Guisantes salteados con jamón serrano Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Pan sin gluten y yogur natural	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patatas - Pan sin gluten y fruta fresca		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia al gluten (celiaco)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Intolerancia al glut	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Martes	Primero	Puré de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con calabacín y zanah														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos sin gluten con tomate										9				
			Segundo	Garbanzos salteados														
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas															
		Segundo	Salmón en salsa				4											
		Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabaza													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado													14	
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9				
			Segundo	Jamoncitos de pollo al limón													14	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
Jueves		Primero	Judías verdes con patatas al ajoarriero															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
		Guarnición	Lechuga iceberg													14		
Viernes	Primero	Alubias con verduras													14			
	Segundo	Merluza en salsa verde				4												
	Guarnición	Lechuga y maíz													14			
Semana 3	Lunes	Primero	Pisto de verduras															
		Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas													14		
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9					
		Segundo	Alubias con verduras													14		
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Guisantes con zanahoria															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
		Guarnición	Lechuga y tomate													14		
	Jueves	Primero	Arroz con calabacín, cebolla y zanahoria															
		Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo													14		
		Guarnición	Lechuga y maíz													14		
Viernes	Primero	Potaje de garbanzos													14			
	Segundo	Bacalao al horno				4												
	Guarnición	Lechuga y zanahoria													14			
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9					
		Segundo	Tortilla francesa			5												
		Guarnición	Patata panadera al horno													14		
	Martes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Lechuga y tomate													14		
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9		12	14		
		Segundo	Garbanzos con patatas													14		
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Crema de verduras													14		
		Segundo	Tortilla francesa			5												
		Guarnición	Tomate aliñado													14		
Viernes	Primero	Alubias pintas con verduras													14			
	Segundo	Merluza a la gallega				4									14			
	Guarnición	Lechuga y zanahoria													14			
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con atún					4					9					
		Segundo	Bacalao al horno				4											
		Guarnición	Lechuga y tomate													14		
	Martes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas													14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas prc															
		Guarnición	Lechuga y zanahoria													14		
	Miércoles	Primero	Paella marinera					4	5	6						14		
		Segundo	Pavo a la jardinera															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5										14		
	Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur de soja: no contiene alérgenos. Leche: no contiene alérgenos. Pan integral: no contiene alérgenos.																	

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia al gluten (celiaco)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de verduras														
			Segundo	Merluza a la gallega					4									14
			Guarnición	-														