



Menú comida entera para alergias/intolerancias al gluten

**TEMPORADA
OTOÑO-INVIERNO**

1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones (sin gluten) con tomate, verduras y carne picada de pollo Pan (sin gluten) y Agua Fruta de temporada	Crema de verduras Merluza en salsa Pan (sin gluten) y Agua	Lentejas guisadas con con verduras y arroz Pan (sin gluten) y agua Yogurt	Judías verdes con patatas Tortilla francesa Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Potaje de garbanzos con verduras y bacalao Pan (sin gluten) y Agua Fruta de temporada

2ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de fideos (sin gluten) Cinta de lomo Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Brócoli con patatas Lenguado rebozado (sin gluten) Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Judías blancas con verduras y quinoa Pan (sin gluten) y Agua Yogurt	Estofado de verduras y pollo con patatas Pan (sin gluten) y Agua Fruta de temporada	Arroz con tomate Tortilla de queso Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua

3ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Caracolas (sin gluten) con tomate verduras y carne picada de pavo Pan (sin gluten) y Agua Fruta de temporada	Judías verdes con patatas Boquerones rebozado (sin gluten) Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Cocido completo (sin gluten) con zanahoria, patata y repollo Pan (sin gluten) y Agua	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Arroz caldoso con bacalao Pan (sin gluten) y Agua Yogurt

4ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de fideos (sin gluten) Solomillo de ternera en salsa Pan (sin gluten) y Agua	Estofado de verduras y pescado con patatas Pan (sin gluten) y Agua Fruta de temporada	Judías pintas con verduras y quinoa Pan (sin gluten) y Agua Yogurt	Crema de calabaza Tortilla de patatas Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Arroz tres delicias con pollo Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua

5ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espirales de colores (sin gluten) con tomate verduras y carne picada de pollo Pan (sin gluten) y Agua Fruta de temporada	Brócoli con patatas Lenguado rebozado (sin gluten) Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Lentejas guisadas con con verduras y arroz Pan (sin gluten) y Agua Yogurt	Judías verdes con patatas Tortilla francesa Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Pote gallego con judías blancas, verdura y pavo Pan (sin gluten) y Agua Fruta de temporada

LA FRUTA SERÁ DE TEMPORADA Y SE TOMARÁ TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA A MEDIA MAÑANA ADEMÁS DE LOS DÍAS QUE PONE EN EL MENÚ

Los menús estarán adaptados en los casos de niñas-os celíacos, con alergias (APLV, APHe, ...), intolerancias,

MENÚS DE DESAYUNOS

DE LUNES A VIERNES

FRUTA DE TEMPORADA

A ELEGIR ENTRE:

LECHE DE VACA
YOGURT

A ELEGIR ENTRE:

CEREALES INTEGRALES SIN AZUCAR
TOSTADAS CON PAN (SIN GLUTEN)
TORTAS DE MAIZ
BIZCOCHO (SIN GLUTEN) DE FRUTA CASERO

MENÚS DE MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PAN (SIN GLUTEN) CON HUMUS	PAN (SIN GLUTEN) CON QUESO FRESCO	BIZCOCHO (SIN GLUTEN) DE FRUTA CASERO	PAN (SIN GLUTEN) CON HUMMOS	PAN (SIN GLUTEN) CON ACEITE y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

Los menús están adaptados en los casos de niñas-os celiacos, con alergias (APLV, APHe,...), intolerancias,...

*EL MENÚ DE LA TEMPORADA DE OTOÑO-INVIerno
ABARCA DESDE EL MES DE OCTUBRE HASTA EL MES DE MARZO
SI HICIÉRAMOS ALGÚN CAMBIO O INTRODUCCIÓN DE
ALIMENTOS DIFERENTES OS LO COMUNICAREMOS.*

Dirección de Área Territorial Madrid-Este
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Comunidad de Madrid

Temporada Otoño-Invierno



MENÚ PARA ALERGIAS/INTOLERANCIAS AL GLUTEN