



Menú comida entera para alergias/intolerancias al gluten

**TEMPORADA
PRIMAVERA-VERANO**

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 Lenguado rebozado (sin gluten) Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Lentejas guisadas con verduras y arroz Pan (sin gluten) y agua Yogurt	Judías verdes con patatas Tortilla francesa Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Guiso de garbanzos con verduras y bacalao Pan (sin gluten) y Agua

2ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Salteado de verduras con quinoa Cinta de lomo Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Revuelto de espinacas Merluza en salsa 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 calabacín 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 rebozados (sin gluten) Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Ensalada de temporada con garbanzos y quinoa Pan (sin gluten) y Agua Yogurt	Espinacas rehogadas Tortilla de queso Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Arroz caldoso con bacalao Pan (sin gluten) y Agua Fruta de temporada

4ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Salteado de verduras con quinoa 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 arroz Pan (sin gluten) y Agua Yogurt	Crema de calabacín 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	Calabacín rehogado con patatas Lenguado rebozado (sin gluten) Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Lentejas guisadas con verduras y arroz Pan (sin gluten) y Agua Yogurt	Judías verdes con patatas Tortilla francesa Ensalada de temporada Pan (sin gluten) y Agua	Salteado de verduras con judías blancas 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 PRIMAVERA-VERANO
ABARCA DESDE EL MES DE ABRIL HASTA EL MES DE SEPTIEMBRE
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 Primavera-Verano



MENÚ PARA ALERGIAS/INTOLERANCIAS AL GLUTEN