servicios hosteleros marín

DIETA: CELIACO
MES: ene-25
CENTRO: Colegio La Inmaculada Concepción.

COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

	LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
1º PLATO 2º PLATO POSTRE			1 VACACIONES DE NAVIDAD.	2 VACACIONES DE NAVIDAD.	3 VACACIONES DE NAVIDAD.
1º PLATO 2º PLATO POST	6 VACACIONES DE NAVIDAD.	7 VACACIONES DE NAVIDAD.	8 Lentejas con verduras Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (13) Plátano y leche (7) Cal 680 Prot 31 HC 55 Gr 34	9 Sopa de picadillo (7) (pasta sin gluten y sin huevo) Filete de pollo con ensalada mixta (13) Manzana y leche (7) Cal 685 Prot 15 HC 73 Gr 35	10 Crema de verduras Bacalao en salsa de limón con ensalada (4,13) Plátano y leche (7) Cal 680 Prot 31 HC 55 Gr 34
1º PLATO 2º PLATO POST	13 Alubias blancas con verduras Filete de pollo en salsa de limón, ajo y perejil con ensalada mixta (13) Naranja y leche (7) Cal 700 Prot 33 HC 61 Gr 36	12 Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera caseras a la jardinera (13) (**SIN gluten,** huevo, soja y lactosa) Plátano y leche (7) Cal 684 Prot 26 HC 76 Gr 31	13 Sopa de estrellas (pasta sin gluten y sin huevo) Contramuslos asados con ensalada mixta (13) Melocotón en almibar y leche (7) Cal 718 Prot 33 HC 66 Gr 33	14 Macarrones con tomate (pasta sin gluten y sin huevo) Merluza al vapor con ensalada (4,13) Manzana y leche (7) Cal 703 Prot 37 HC 88 Gr 20	15 Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada (3,13) Mandarina y leche (7) Cal 557 Prot 21 HC 53 Gr 29
1º PLATO 2º PLATO POST	20 Lentejas estofadas con verduras Salchichas frescas con ensalada mixta (6,7,13) Melocotón en almibar y leche (7) Cal 604 Prot 28 HC 54 Gr 32	21 Fideua mixta (guisantes, pimiento, tomate y marisco) (2,4,13,14) (pasta sin gluten y sin huevo) Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta (13) Plátano y leche (7) Cal 665 Prot 39 HC 62 Gr 29	22 Crema de verduras *(guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla)* Tortilla de atún con ensalada mixta (3,4,13) Melocotón en almibar y leche (7) Cal 611 Prot 29 HC 45 Gr 35	23 Sopa de cocido (9) (pasta sin gluten y sin huevo) Garbanzos, repollo, pollo, zanahoria y patata (9) Manzana y leche (7) Cal 715 Prot 31 HC 73 Gr 28	24 Caracolas con tomate (SIN queso) (pasta sin gluten y sin huevo) Fogonero al horno con tomate y ensalada (4,13) Naranja y leche (7) Cal 634 Prot 37 HC 63 Gr 26
1º PLATO 2º PLATO POST	27 Crema de zanahoria Tortilla francesa con ensalada mixta (3,13) Plátano y leche (7) Cal 688 Prot 35 HC 65 Gr 32	28 Sopa de estrellas (pasta sin gluten y sin huevo) Filete de pollo en salsa de limón, ajo y perejil con ensalada mixta (13) Manzana y leche (7) Cal 624 Prot 34 HC 59 Gr 28	29 Caracolas con tomate (SIN queso) (pasta sin gluten y sin huevo) Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (13) Naranja y leche (7) Cal 638 Prot 37 HC 64 Gr 26	30 Garbanzos con verduras (sin chorizo) Tortilla francesa con ensalada (3,13) Mandarina y leche (7) Cal 701 Prot 41 HC 63 Gr 28	31 Patatas guisadas con verduras y carne Merluza en salsa de limón con ensalada completa (4,13) Manzana y leche (7) Cal 557 Prot 21 HC 53 Gr 29

{1} Gluten {2} Crustáceos {3} Huevo {4} Pescado {5} Cacahuetes {6} Soja {7} Leche {8} F. cáscara {9} Apio {10} Mostaza {11} Sésamo {12} Altramuces {13} Sulfitos {14} Moluscos

Informamos a nuestros clientes y usuarios que SERVICIOS HOSTELEROS MARÍN dispone de la información obligatoria sobre las sustancias que causen alergias o intolerancias de sus productos
Según el REGLAMENTO (UE) No 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Beatriz Tinoco
Dietista.
Nº colegiada: COPTESSCV-2844