servicios hosteleros sh marín

DIETA: CELIACO
MES: MAY0 2024
CENTRO: Colegio La Inmaculada Concepción.

COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
		1 FESTIVO.	2 FESTIVO.	3 NO LECTIVO.
6 1º PLATO: Crema de calabacín 2º PLATO: Filete de pollo en salsa de limón, ajo y perejil con ensalada mixta (13) POSTRE: Plátano y leche (7) Cal 688 Prot 35 HC 65 Gr 32	7 1º PLATO: Sopa de estrellas (pasta sin gluten y sin huevo) 2º PLATO: Filete de pollo en salsa de limón, ajo y perejil con ensalada mixta (13) POSTRE: Manzana y leche (7) Cal 624 Prot 34 HC 59 Gr 28	8 1º PLATO: Espirales con tomate (SIN queso) (pasta sin gluten y sin huevo) 2º PLATO: Filete de cinta de lomo con ensalada mixta (13) POSTRE: Naranja y leche (7) Cal 638 Prot 37 HC 64 Gr 26	9 1º PLATO: Arroz blanco con tomate 2º PLATO: Salchichas frescas con ensalada mixta (6,7,13) POSTRE: Lácteo (7) Cal 692 Prot 31 HC 77 Gr 28	10 1º PLATO: Lentejas con verduras 2º PLATO: Merluza en salsa de limón con ensalada completa (14,13) POSTRE: Manzana y leche (7) Cal 701 Prot 41 HC 63 Gr 28
13 1º PLATO: Macarrones con tomate (pasta sin gluten y sin huevo) 2º PLATO: Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta (13) POSTRE: Manzana y leche (7) Cal 665 Prot 39 HC 62 Gr 29	14 1º PLATO: Judías verdes rehogadas con cebollita 2º PLATO: Albóndigas de ternera caseras a la jardinera (13) (SIN gluten, huevo, soja y lactosa) POSTRE: Lácteo (7) Cal 718 Prot 33 HC 66 Gr 33	15 1º PLATO: Sopa de fideos (pasta sin gluten y sin huevo) 2º PLATO: Muslitos de pollo con ensalada mixta (13) POSTRE: Plátano y leche (7) Cal 628 Prot 34 HC 60 Gr 28	16 1º PLATO: Lentejas estofadas con verduras 2º PLATO: Bacalao en salsa verde con ensalada (4,13) POSTRE: Naranja y leche (7) Cal 604 Prot 28 HC 51 Gr 32	17 1º PLATO: Arroz con tomate 2º PLATO: Tortilla de patata con ensalada mixta (3,13) POSTRE: Melocotón en almibar y leche (7) Cal 638 Prot 37 HC 64 Gr 26
20 1º PLATO: Arroz blanco con tomate 2º PLATO: Salchichas frescas con ensalada mixta (6,7,13) POSTRE: Plátano y leche (7) Cal 700 Prot 33 HC 61 Gr 36	21 1º PLATO: Lentejas con verduras y patata 2º PLATO: Tortilla de jamón con ensalada completa (3,13) POSTRE: Naranja y leche (7) Cal 684 Prot 26 HC 76 Gr 31	22 1º PLATO: Judías verdes rehogadas 2º PLATO: Albóndigas de cerdo caseras a la jardinera (13) (SIN gluten, huevo, soja y lactosa) POSTRE: Melocotón en almibar y leche (7) Cal 718 Prot 33 HC 66 Gr 33	23 1º PLATO: Sopa de picadillo (7) (pasta sin gluten y sin huevo) 2º PLATO: Filete de pollo con ensalada mixta (13) POSTRE: Manzana y leche (7) Cal 685 Prot 15 HC 73 Gr 35	24 1º PLATO: Crema de verduras 2º PLATO: Merluza en salsa de limón con ensalada (4,13) POSTRE: Plátano y leche (7) Cal 680 Prot 31 HC 55 Gr 34
27 1º PLATO: Alubias blancas con verduras 2º PLATO: Tortilla francesa con ensalada mixta (3,13) POSTRE: Naranja y leche (7) Cal 700 Prot 33 HC 61 Gr 36	28 1º PLATO: Crema de zanahoria 2º PLATO: Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas POSTRE: Plátano y leche (7) Cal 684 Prot 26 HC 76 Gr 31	29 1º PLATO: Judías verdes rehogadas 2º PLATO: Albóndigas de ternera caseras a la jardinera (13) (SIN gluten, huevo, soja y lactosa) POSTRE: Melocotón en almibar y leche (7) Cal 718 Prot 33 HC 66 Gr 33	30 1º PLATO: Caracolas con tomate (pasta sin gluten y sin huevo) 2º PLATO: Pizza (sin gluten y sin huevo) POSTRE: Helado (7) (sin gluten) Cal 703 Prot 37 HC 88 Gr 20	31 1º PLATO: Patatas guisadas con verduras 2º PLATO: Merluza al vapor con ensalada (4,13) POSTRE: Mandarina y leche (7) Cal 557 Prot 21 HC 53 Gr 29

ALÉRGENOS

1.Gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescados 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.

Dietista.
Nº colegiada: COPTESSCV-2844