DIETA: CELIACO

MES: nov-26 COLEGIO: LA INMACULADA CONCEPCIÓN

COLEGIO INMACULADA CONCEPCIÓN
SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
2 FESTIVO.	3 Crema de verduras *(patata, calabacín, zanahoria y cebolla)* Limanda al horno con ensalada (4,13) Mandarina y leche (7) Cal 657 Prot 33 HC 56 Gr 33	4 Judías verdes con tomate Albóndigas de cerdo con arroz (1,6,10,13) (SIN GLUTEN, HUEVO, SOJA, LACTOSA/PLV Y F.SECOS) Plátano y leche (7) Cal 653 Prot 36 HC 53 Gr 33	5 Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa rellena de york con ensalada (3,13) Yogurt (7) Cal 644 Prot 35 HC 56 Gr 31	6 Sopa de estrellitas (1,3,6,9,10) [PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO] Merluza al horno con patata panadera (4,13) Naranja y leche (7) Cal 559 Prot 29 HC 52 Gr 26
9 Arroz con tomate Garbanzos salteados con jamón Manzana y leche (7) Cal 733 Prot 34 HC 66 Gr 37	10 Crema de calabacín *(patata, calabacín y cebolla)* Merluza al horno en salsa de limón en cama de verduras (4) Mandarina y leche (7) Cal 609 Prot 29 HC 49 Gr 33	11 Sopa de fideos (1,3,6,10) (PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) Tortilla de atún con ensalada (3,4,13) Yogurt (7) Cal 644 Prot 35 HC 56 Gr 31	12 Coditos al pomodoro (1,3,6,7,10) [PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO] Alitas de pollo al horno con patatas fritas (13) Plátano y leche (7) Cal 669 Prot 38 HC 59 Gr 31	13 Patatas guisadas con verduras Salmon al horno con verduritas (4,13) Naranja y leche (7) Cal 634 Prot 35 HC 58 Gr 29
16 Brócoli rehogado con cebollita Tortilla de patata con ensalada (3,13) Mandarina y leche (7) Cal 653 Prot 32 HC 57 Gr 33	17 Judías blancas con zanahoria y puerro Muslitos de pollo con arroz Yogurt (7) Cal 678 Prot 43 HC 60 Gr 29	18 Paella a la hortelana Limanda en salsa con ensalada (4,13) Naranja y leche (7) Cal 638 Prot 28 HC 65 Gr 29	19 Sopa de cocido con fideos (1,3,6,9,10) (PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) Cocido completo (1,3,6,9,10) (SIN CHORIZO) Manzana y leche (7) Cal 699 Prot 33 HC 72 Gr 31	20 Crema de temporada *(patata, calabacín, zanahoria y cebolla)* Merluza al horno en cama de verduras (4,13) Plátano y leche (7) Cal 593 Prot 28 HC 55 Gr 29
23 Sopa de estrellitas (1,3,6,10) (PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) Cinta de lomo a la plancha en salsa con guarnición de guisantes Plátano y leche (7) Cal 714 Prot 37 HC 56 Gr 38	24 Macarrones con tomate (1,3,6,10) (PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) // (SIN QUESO) Tortilla francesa con ensalada (3,13) Manzana y leche (7) Cal 644 Prot 35 HC 56 Gr 31	25 Arroz tres delicias (2,3,13) (SIN GLUTEN, HUEVO, SOJA, LACTOSA/PLV Y F.SECOS) Hamburguesa de garbanzos con salsa de tomate y guarnición de ensalada (3,7,13) (SIN GLUTEN, HUEVO, SOJA, LACTOSA/PLV Y F.SECOS) Mandarina y leche (7) Cal 733 Prot 34 HC 66 Gr 37	26 Crema de zanahoria *(patata, zanahoria y cebolla)* Pollo a la plancha en salsa con ensalada mixta (13) Naranja y leche (7) Cal 731 Prot 35 HC 60 Gr 39	27 Menestra de verduras Merluza a la naranja con patata panadera (4,13) Yogurt (7) Cal 593 Prot 28 HC 55 Gr 29
30 Crema de calabacín *(patata, calabacín y cebolla)* Limanda al horno con ensalada (4,13) Manzana y leche (7) Cal 657 Prot 33 HC 56 Gr 33				

(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

TODOS NUESTROS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE AGUA, PAN O PAN INTEGRAL (2 VECES/SEMANA). // LA PASTA Y EL ARROZ SUBRAYADOS EN COLOR GRANATE SERÁN INTEGRALES.

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: COPTES5CV-2844