

MENÚ CELÍACOS CURSO 2023/2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primera semana	<p>Sopa de verdura AP</p> <p>Tortilla de patatas y rodajas de tomate HU SU</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Tortilla de espinacas y gambas y Yogurt</p>	<p>Potaje de habichuelas con chorizo</p> <p>Bacalailas fritas y ensalada de lechuga SU PS</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Crema de verduras, Pechuga de pollo a la plancha y Fruta</p>	<p>Arroz con verduras y pollo</p> <p>Filete pescada plancha y ensalada de lechuga SU PS</p> <p>Pan y Yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Revuelto de champiñones con jamón y Fruta</p>	<p>Cocido Andaluz</p> <p>Pringá y picadillo de tomate SU</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Puré de patatas, Pescado y Yogurt</p>	<p>Macarrones boloñesa</p> <p>Merluza plancha y ensalada de lechuga HU SU</p> <p>Pan y Yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Sopa de picadillo con huevo y Fruta</p>
Segunda semana	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Patatas revueltas HU</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Tortilla francesa con Ensalada y Yogurt</p>	<p>Lentejas con patatas, verduras y chorizo</p> <p>Caballa con tomate PS</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Crema de verduras, Pescado a la plancha y Fruta</p>	<p>Arroz salteado con tomate</p> <p>Salchichas de pollo caseras al horno y ensalada de lechuga SU</p> <p>Pan y Yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Tortilla de espinacas y gambas y Yogurt</p>	<p>Estofado de patatas con cerdo</p> <p>Atún con tomate PS SU</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Pescado a la plancha, Verduras salteadas y Fruta</p>	<p>Carne en salsa con dados de patatas y ensalada variada SU</p> <p>Pan y Yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Pescado al horno con verduras y Fruta</p>
Tercera semana	<p>Cazuela de fideos CR PS</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha SU</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Sándwich mixto con Ensalada y Fruta</p>	<p>Cocido Andaluz</p> <p>Pringá y picadillo de tomate SU</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Pechuga de pollo adobada con Ensalada y Fruta</p>	<p>Arroz con verduras y pollo</p> <p>Bacalailas fritas y ensalada de lechuga PS</p> <p>Pan y Yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Tortilla francesa con Brócoli salteado y Yogurt</p>	<p>Lentejas con patatas y verduras y chorizo</p> <p>Filete de pollo plancha SU</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Crema de verduras, Tortilla de atún y Yogurt</p>	<p>Tortillas de patatas HU</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada SU PS</p> <p>Pan y yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Crema de verduras con queso fresco y Yogurt</p>
Cuarta semana	<p>Sopa de picadillo (arroz y huevo duro) HU</p> <p>Lomo adobado y ensalada de lechuga SU</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Perrito caliente con Ensalada y Fruta</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Filete de pollo al ajillo y ensalada de lechuga SU</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Tortilla espinacas y gambas y Yogurt</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa y ensalada HU SU</p> <p>Pan y Yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Sopa de pescada con fideos y Yogurt</p>	<p>Estofado de patatas con verduras y cerdo</p> <p>Atún con tomate PS</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Pescado a la plancha con Picadillo de tomate y Fruta</p>	<p>Espaguetis sin gluten con tomate</p> <p>Boquerones fritos y ensalada de lechuga SU PS</p> <p>Pan y Yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Sopa de estrellitas con huevo y Yogurt</p>

Este menú puede contener los siguientes alérgenos (especificados en cada plato). Los alérgenos están especificados según la Ley de declaración de alérgenos - Reglamento europeo 1169/2011

INFORMACIÓN ALÉRGENOS	
GL	GLUTEN
LE	LECHE (LACTOSA Y/O PROTEÍNA)
HU	HUEVO
PS	PESCADO
MO	MOLUSCOS
CR	CRUSTÁCEOS
FS	FRUTOS SECOS
CA	CACAHUETE
SJ	SOJA
AP	APIO
MS	MOSTAZA
AZ	ALTRAMUZ
SE	SÉSAMO
SU	SULFITOS

SE SIRVE AGUA TODOS LOS DÍAS Y PAN ESPECIAL SIN GLUTEN.

LOS FRITOS SE HARÁN CON HARINA ESPECIAL SIN GLUTEN

LA FRUTAS SE REGIRÁN SEGÚN MERCADO EN FUNCIÓN DE SU TEMPORADA, VARIANDO CADA DÍA.

SE RECOMIENDA EJERCICIO A DIARIO Y UNA DIETA EQUILIBRADA.