Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Celiaco				1
4	5	6	7	8
11 Crema parmentier Abadejo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) VE:2.955/707 GT:41 GS:9 HC:62 AZ:11 PROT:37 SAL:2	12 Crema de verduras Pollo al chilindrón con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) VE:2.675/640 GT:17 GS:4 HC:117 AZ:27 PROT:40 SAL:1	13 Pasta (sin gluten) gratinada Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten) VE:3.161/756 GT:28 GS:6 HC:107 AZ:28 PROT:28 SAL:1	14 Sopa de pasta (sin gluten) Estofado de ternera con arroz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.060/732 GT:19 GS:6 HC:111 AZ:24 PROT:31 SAL:3	15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:2.332/558 GT:18 GS:3 HC:79 AZ:30 PROT:25 SAL:1
18 Crema de calabacín con queso Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) VE:2.140/512 GT:24 GS:8 HC:53 AZ:12 PROT:24 SAL:1	19 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Caballa a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.380/809 GT:30 GS:6 HC:105 AZ:30 PROT:38 SAL:2	20 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.060/732 GT:24 GS:6 HC:117 AZ:24 PROT:28 SAL:2	21 Salteado de coliflor con patatas Pollo asado al limón con parmentier de patata al romero Fruta y pan (sin gluten) VE:2.475/592 GT:16 GS:5 HC:77 AZ:26 PROT:40 SAL:1	22 Pasta (sin gluten) amatriciana Filete de merluza al horno con brócoli salteado Fruta y pan (sin gluten) VE:2.690/643 GT:10 GS:2 HC:111 AZ:24 PROT:30 SAL:2
25 Coditos (sin gluten) napolitana Abadejo al ajillo con zanahorias salteadas Yogur y pan (sin gluten) VE:3.608/863 GT:39 GS:9 HC:97 AZ:15 PROT:48 SAL:1	26 Sopa de pasta (sin gluten) Ragout de ternera a la jardinera con ensalada de tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:2.562/613 GT:22 GS:6 HC:76 AZ:24 PROT:33 SAL:3	27 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:2.997/717 GT:21 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:24 SAL:1	28 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con patatas asadas Fruta y pan (sin gluten) VE:2.958/708 GT:14 GS:2 HC:110 AZ:27 PROT:43 SAL:1	29 Crema de verduras Salchichas frescas con pisto manchego casero (patata, tomate, calabacín, pimiento, cebolla) Fruta y pan (sin gluten) VE:3.118/746 GT:37 GS:9 HC:84 AZ:27 PROT:25 SAL:3