



MENÚ ABRIL 2024

CELIACO ALERGIA

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan

36 - COLEGIO LA PURISIMA Y SAN FRANCISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Día 8</p> <p>1º. Espirales (SIN GLUTEN - SIN HUEVO) con verduras salteadas</p> <p>2º. Merluza al vapor (ALERGIAS) con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. - 2º. Pescado/Apio, Sulfitos 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:22g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:302</p>	<p>Día 9</p> <p>1º. OLLA LEGUMBRES (CELIACO)</p> <p>2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria ECO y lombarda</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:59g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:453</p>	<p>Día 10</p> <p>Ensalada campesina con lombarda y queso</p> <p>1º. Arroz de la huerta con garbanzos y coliflor</p> <p>2º.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>Leche 1º. - 2º. - 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:78g, Azucares:2g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:478</p>	<p>Día 11</p> <p>FESTIVO SANTA FAZ</p>	<p>Día 12</p> <p>CONSEJO ESCOLAR</p>
<p>Día 15</p> <p>1º. POTAJE DE GARBANZOS (SIN GLUTEN)</p> <p>2º. VENTRESCA MERLUZA en salsa verde con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. - 2º. Pescado 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:4g, Gras.:11g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:1g, KCal:412</p>	<p>Día 16</p> <p>1º. SOPA PESCADO SIN GLUTEN con FIDEOS (SIN GLUTEN - SIN HUEVO - SIN SOJA)</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. Crustáceos, Pescado, Sulfitos, Moluscos 2º. Soja, Leche/Sulfitos 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:317</p>	<p>Día 17</p> <p>1º. Crema de verduras natural con cebolla ECO</p> <p>2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:5g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:280</p>	<p>Día 18</p> <p>1º. LENTEJAS HUERTANAS (SIN GLUTEN)</p> <p>2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Huevo/Apio 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:56g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:502</p>	<p>Día 19</p> <p>1º. Antipasto con ensalada</p> <p>2º. MAGRO ESTOFADO (SIN GLUTEN) con arroz blanco</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. Soja, Sulfitos 2º. Soja 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:6g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:553</p>
<p>Día 22</p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y FIDEOS (SIN GLUTEN - SIN HUEVO - SIN SOJA)</p> <p>2º. PECHUGA DE POLLO REBOZADA con zarangollo</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten</p> <p>1º. Huevo, Apio 2º. - 3º. Leche / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:15g, Gras.:21g, G.Sat:5g, Prot:34g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:551</p>	<p>Día 23</p> <p>1º. JUDIAS HUERTANAS (SIN GLUTEN)</p> <p>2º. Merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378</p>	<p>Día 24</p> <p>1º. Crema de calabacín ECO natural</p> <p>2º. ALBONDIGAS ESTOFADAS (SIN GLUTEN) con patatas al montón</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos/Sulfitos 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:7g, Prot:14g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:424</p>	<p>Día 25</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate huevo duro</p> <p>2º. MERLUZA AL TOMILLO (ALERGIA) con ensalada de lechuga, maíz y apio</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. Huevo 2º. Pescado/Apio 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:84g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:35g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:642</p>	<p>Día 26</p> <p>1º. Sopa de cocido con FIDEOS (SIN GLUTEN - SIN HUEVO - SIN SOJA)</p> <p>2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. Apio 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:55g, Azucares:3g, Gras.:16g, G.Sat:6g, Prot:25g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:476</p>
<p>Día 29</p> <p>1º. Espirales (SIN GLUTEN - SIN HUEVO) con atún y tomate</p> <p>2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino</p> <p>3º. Lácteo / Pan sin gluten</p> <p>1º. Pescado 2º. Huevo 3º. Leche / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:35g, Azucares:17g, Gras.:29g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:4g, Sal:2g, KCal:479</p>	<p>Día 30</p> <p>1º. Arroz CALDOSO SIN GLUTEN con garbanzos y judías verdes</p> <p>2º. PECHUGA POLLO con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten</p> <p>1º. Soja, Mostaza(T), Sulfitos, Altramucos(T) 2º. -/Apio 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T)</p> <p>H.Carb:64g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:33g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:514</p>			

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfno. 965 10 06 48 o las 24 horas en informa@coessiles