



MENÚ CELÍACO DICIEMBRE 2018



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2 (DEL 3 AL 7)	Arroz con verduras (brócoli, pimiento, zanahoria y calabacín) (sin gluten) --- Palometa a la vizcaína. --- Fruta, agua y pan (sin gluten) .	Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz) --- Completo: garbanzos, patata, zanahoria, chorizo y pollo. --- Fruta, agua y pan (sin gluten)	Puré de calabacín con aceite de oliva virgen --- Guiso de pavo con menestra especial (champiñones, alcachofa, guisantes, judías verdes y zanahoria) --- Fruta, agua pan (sin gluten) .	FESTIVO	FESTIVO
SEMANA 3 (DEL 10 AL 14)	Espaguetis (maíz-arroz) con tomate --- Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria --- Fruta, agua y pan (sin gluten) .	Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen --- Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y maíz --- Fruta, agua y pan (sin gluten)	Judías blancas estofadas con cebolla, zanahoria, tomate, patata, pimiento y laurel --- Merluza a la plancha con ensalada --- Fruta, agua y pan (sin gluten)	Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz) --- Ternera guisada con patatas, judías verdes, zanahoria y guisantes --- Fruta, agua y pan (sin gluten)	Garbanzos con arroz --- Marrajo al horno con ensalada --- Fruta/Yogur, agua y pan (sin gluten)
SEMANA 4 (DEL 17 AL 21)	Puré de calabacín con aceite de oliva virgen --- Pollo en salsa con champiñones y guisantes --- Fruta, agua y pan (sin gluten) .	Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata y zanahoria) --- Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate. --- Fruta, agua y pan (sin gluten)	Arroz blanco con tomate --- Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz --- Fruta, agua y pan (sin gluten)	Judías pintas estofadas (pimiento, cebolla, tomate, patata y zanahoria) --- Palometa con calabacín, tomate y cebolla (pisto) --- Fruta, agua y pan (sin gluten)	Sopa de picadillo con fideos (maíz-arroz) --- Hamburguesa de ternera (sin gluten) con patatas Fruta/Natillas (sin gluten) y pan (sin gluten)

*La ración media se compone de 175gr de patata, 45gr de judías verdes, 20gr de guisantes y 20gr de zanahoria. Estos pesos se han estimado siguiendo la Guía de Alimentación para Comedores Escolares de la JCCM, que Boyma Catering utiliza como guía de referencia.

Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas.

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007

TFNO OFICINA: 967160138