

# MENÚ CELÍACO ENERO 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 2 (DEL 8 AL 11)</b>		Macarrones ( <b>maíz-arroz</b> ) con tomate. --- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b>	Lentejas estofadas con arroz. --- Tilapia al horno con lechuga y zanahoria. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Puré de patata y zanahoria con aceite de oliva virgen. --- Albóndigas de ternera caseras ( <b>sin gluten</b> ) con verduras. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Sopa de cocido con fideos ( <b>maíz-arroz</b> ). --- Completo: garbanzos, zanahoria, patata, pollo y chorizo. --- Fruta/Yogur, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .
<b>SEMANA 3 (DEL 14 AL 18)</b>	Arroz blanco con tomate. --- Bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Hervido de verduras (patata, judías verdes, zanahoria y guisantes) con aceite de oliva virgen. --- Lomo de cerdo con lechuga y tomate natural. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Judías blancas estofadas con verduras (cebolla, patata y zanahoria). --- Tortilla de patata con lechuga y maíz. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Sopa de pescado con fideos ( <b>maíz-arroz</b> ). --- Jamoncitos de pollo con champiñones. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Lentejas guisadas con calabacín. --- Palometa a la vizcaína. --- Fruta/Yogur, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .
<b>SEMANA 4 (DEL 21 AL 25)</b>	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. --- Guiso de pavo con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, zanahoria, champiñones, espárragos y guisantes) --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Judías pintas guisadas con patata y zanahoria. --- Aguja de cerdo en salsa de tomate y cebolla. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli) ( <b>sin gluten</b> ). --- Cazón al horno con lechuga. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Potaje de garbanzos con calabaza. --- Tortilla de atún y patata con lechuga y maíz. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Espaguetis ( <b>maíz-arroz</b> ) a la Napolitana (tomate y cebolla) --- Merluza al horno con ensalada. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .
<b>SEMANA 5 (DEL 28 AL 31)</b>	Lentejas estofadas con patata y zanahoria. --- Tortilla de patata con lechuga y tomate. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Espaguetis ( <b>maíz-arroz</b> ) con potón y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli). --- Hamburguesa de ternera casera ( <b>sin gluten</b> ) con champiñones. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Crema de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes). --- Marrajo a la plancha con lechuga y mayonesa. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	Sopa de cocido con fideos ( <b>maíz-arroz</b> ). --- Completo: garbanzos, zanahoria, patata, pollo y chorizo. --- Fruta, agua y <b>pan (sin gluten)</b> .	

\*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