

MENÚ CELÍACO FEBRERO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DÍA 1)					Arroz milanesa (pimiento, cebolla, zanahoria y jamón serrano). --- Palometa con tomate, cebolla y calabacín. --- Fruta/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)	Lentejas guisadas con calabacín, cebolla y tomate. --- Jamoncitos de pollo al horno con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, zanahoria, champiñones, espárragos y guisantes). --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz blanco con tomate. --- Merluza la horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes y patata) con aceite de oliva virgen. --- Albóndigas de ternera caseras (sin gluten) en salsa con champiñones. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, patata y zanahoria). --- Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	FESTIVO
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	FESTIVO	Macarrones (maíz-arroz) con tomate, cebolla y atún. --- Tortilla francesa con ensalada. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Garbanzos con arroz. --- Bacalao al horno con lechuga y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz). --- Taqitos de aguja de cerdo salteados con patatas. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Puré de calabacín, patata, puerro y aceite de oliva virgen. --- Marrajo en salsa vizcaína. --- Fruta/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, tomate, calabacín y brócoli) (sin gluten). --- Pavo en salsa con patatas dado. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Estofado de judías pintas (cebolla, zanahoria, patata, tomate y pimiento). --- Tortilla de calabacín con ensalada. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Crema de verduras (judías verdes, calabaza y patata) con aceite de oliva virgen. --- Tilapia al horno con ensalada de lechuga y mayonesa. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Lentejas guisadas (calabacín, cebolla, pimiento y zanahoria). --- Hamburguesa de ternera casera (sin gluten) con champiñones. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Espaguetis (maíz-arroz) con tomate y queso. --- Cazón al horno con ensalada de lechuga. --- Fruta/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
5ª SEMANA (DEL 25 AL 28)	Puré de calabaza, zanahoria y puerro con aceite de oliva virgen. --- Caella en salsa con cebolla, calabacín y guisantes. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz). --- Completo: garbanzos, zanahoria, patata, chorizo y pollo. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz con tomate frito casero. --- Marrajo a la plancha con ensalada y mayonesa. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías blancas estofadas con patata y zanahoria. --- Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y tomate. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	

*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.

TENO COCINA CENTRAL: 967160007 TENO OFICINA: 967160138

Estamos trabajando conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut Nutrición para ofrecerles la máxima calidad dietética de nuestros menús. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de dietistas - nutricionistas en info@cesnut.com