

MENÚ CELÍACO JUNIO 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 3 AL 7)	Ensalada de arroz con tomate natural, cebolla, caballa y aceitunas. --- Ragout de pavo con verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes y patata). --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Lentejas guisadas con calabacín. --- Caballa en aceite de oliva con lechuga y tomate. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Hervido de verduras (patatas, judías verdes, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. --- Aguja de cerdo en salsa de tomate y cebolla. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías pintas estofadas con patata y zanahoria. --- Merluza al horno con ensalada. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz con taquitos de cerdo y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli) (sin gluten) . --- Tortilla francesa con lechuga y tomate. --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
2ª SEMANA (DEL 10 AL 14)	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen extra. --- Albóndigas de ternera (sin gluten) en salsa con verduras. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Ensalada de arroz (tomate, pepino, cebolla, maíz y caballa). --- Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Garbanzos guisados con calabaza. --- Cazón al horno con lechuga y mayonesa. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz) . --- Jamoncitos de pollo con patatas. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías blancas estofada con verduras. --- Bacalao al horno con lechuga y maíz. --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
3ª SEMANA (DEL 17 AL 21)	Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz) . --- Taquitos de pollo en salsa con menestra especial de verduras y champiñones. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Lentejas guisadas con verduras. --- Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Ensalada campera (patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas). --- Lomo de cerdo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	FESTIVO	
					Espaguetis (maíz-arroz) con tomate y queso. --- Hamburguesa de ternera con lechuga, patatas chips y ketchup. --- Fruta/Yogur, 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.

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007 TFNO OFICINA: 967160138