

MENÚ CELÍACO ABRIL 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 1 AL 5)	Arroz blanco con tomate. --- Jamoncitos de pollo con champiñones. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Lentejas guisadas con verduras (calabaza, cebolla, tomate, ajo y laurel). --- Tortilla de calabacín con lechuga y maíz. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Puré de zanahoria, patata y puerro con aceite de oliva virgen. --- Merluza al horno con lechuga y mayonesa. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz). --- Ternera guisada con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y guisantes). --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías pintas estofadas (cebolla, ajo, tomate, patata y zanahoria). --- Palometa a la vizcaína. --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
2ª SEMANA (DEL 8 AL 12)	Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. --- Ragout de pavo con menestra especial de verduras (judías verdes, zanahoria, alcachofa, espárrago, guisantes y champiñones) --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz). --- Completo: garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, tomate, calabacín y brócoli) (sin gluten). --- Tortilla de atún con lechuga y maíz. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías blancas estofadas con cebolla, tomate, ajo, patata y zanahoria. --- Lomo de cerdo con ensalada. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Macarrones (maíz-arroz) con queso y tomate. --- Bacalao al horno con lechuga y zanahoria. --- Fruta/Postre de chocolate, pan (sin gluten) y agua.
3ª SEMANA (DEL 15 AL 19)	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
4ª SEMANA (DEL 22 AL 26)	VACACIONES	Lentejas guisadas con calabacín y patata. --- Burger meat mix con ensalada. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de picadillo con fideos (maíz-arroz). --- Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes y patata) con aceite de oliva virgen. --- Pechuga de pollo con tomate casero. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Potaje de garbanzos con arroz. --- Caballa en aceite de oliva con ensalada. --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
5ª SEMANA (DEL 29 AL 30)	Macarrones (maíz-arroz) a la boloñesa. --- Caella a la plancha con lechuga y mayonesa. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz con pollo y verduras (pimientos, zanahoria, tomate, calabacín y brócoli) (sin gluten). --- Tortilla francesa con ensalada. --- 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.

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007 TFNO 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