

MENÚ CELÍACO MARZO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DÍA 1)					Macarrones (maíz-arroz) a la boloñesa. --- Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)	FESTIVO	FESTIVO	Lentejas estofadas (cebolla, pimiento, tomate, ajo, laurel) con arroz. --- Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de picadillo con fideos (maíz-arroz). --- Lomo de cerdo con ensalada. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Puré de verduras (patata, judías verdes, guisantes y zanahoria) con aceite de oliva virgen. --- Palometa en salsa de tomate y cebolla. --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz). --- Ternera guisada con macedonia de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes). --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz con pollo y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria, tomate y brócoli) (sin gluten). --- Tortilla francesa con lechuga y maíz. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, ajo, laurel, patata y calabaza. --- Atún plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Patatas cocidas con judías verdes y aceite de oliva virgen. --- Pechuga de pollo con tomate casero. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Garbanzos guisados con verduras (patata, cebolla, pimiento, tomate, laurel y zanahoria). --- Bacalao al horno con ensalada. --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	Arroz blanco con tomate. --- Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, tomate, calabacín, patata, ajo y laurel). --- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Puré de calabaza, zanahoria y puerro con aceite de oliva virgen. --- Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Espaguetis (maíz-arroz) con atún. --- Ragout de pavo con macedonia de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes). --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías pintas (cebolla, pimientos, laurel y tomate) con arroz. --- Caballa en aceite de oliva con lechuga y mayonesa. --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)	Puré de calabacín con aceite de oliva virgen. --- Tilapia en salsa de tomate y cebolla. --- 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 (pimiento, zanahoria, tomate, calabacín y brócoli) (sin gluten). --- Tortilla de atún con ensalada. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías blancas estofadas con patata, cebolla, tomate, ajo, laurel y zanahoria. --- Burguer meat mix con ensalada. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Patatas guisadas con verduras (judías verdes, calabaza, cebolla, tomate, pimientos, ajo, laurel y pimentón). --- Palometa a la vizcaína. --- 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.

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