

# MENÚ CELÍACO MAYO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DEL 1 AL 3)</b>			<b>FESTIVO</b>	Lentejas guisadas con calabacín. --- Albóndigas de ternera con patatas ( <b>sin salsa</b> ) --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Sopa castellana con fideos ( <b>maíz-arroz</b> ). --- Marrajo en salsa vizcaína. --- Fruta/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
<b>2ª SEMANA (DEL 6 AL 10)</b>	Sopa de pescado con arroz. --- Ternera guisada con macedonia de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes). --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Judías blancas estofadas con zanahoria y patata. --- Merluza al horno con lechuga, zanahoria y mayonesa. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Arroz con aguja de cerdo y verduras (pimiento, tomate, zanahoria, calabacín y brócoli) ( <b>sin gluten</b> ). --- Tortilla de patata con lechuga y maíz. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Patatas cocidas con judías verdes y aceite de oliva virgen. --- Taqitos de pechuga de pollo con tomate casero. --- Fruta, <b>pan (integral)</b> y agua.	Garbanzos guisados con calabaza, cebolla, patata y tomate. --- Marrajo al horno con ensalada. --- Fruta/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
<b>3ª SEMANA (DEL 13 AL 17)</b>	Arroz blanco con tomate. --- Tortilla de calabacín con ensalada. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Lentejas estofadas con patata y zanahoria. --- Tilapia en salsa de tomate y cebolla. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Puré de calabaza, puerro, patata y aceite de oliva virgen. --- Jamoncitos de pollo con champiñones. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Judías pintas con arroz. --- Caballa en aceite de oliva con ensalada. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Espaguetis ( <b>maíz-arroz</b> ) con atún. --- Ragout de pavo con menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, alcachofa, guisantes, espárragos y champiñones). --- Fruta/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
<b>4ª SEMANA (DEL 20 AL 24)</b>	Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. --- Jamoncitos de pollo con pisto. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Sopa de cocido con fideos ( <b>maíz-arroz</b> ). --- Completo: garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Arroz con verduras (pimiento, tomate, calabacín, zanahoria y brócoli) ( <b>sin gluten</b> ). --- Bacalao al horno con lechuga y tomate. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Macarrones ( <b>maíz-arroz</b> ) a la boloñesa. --- Lomo de cerdo con lechuga y maíz. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Judías blancas estofadas con patata y zanahoria. --- Tortilla de atún con ensalada. --- Fruta/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
<b>5ª SEMANA (DEL 27 AL 31)</b>	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. --- Jamoncitos de pollo asados con tomate. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Sopa de pescado con fideos ( <b>maíz-arroz</b> ). --- Taqitos de aguja de cerdo con tomate casero y guisantes. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Lentejas con arroz (cebolla y zanahoria). --- Caella a la plancha con lechuga y mayonesa. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	Ensalada de arroz con caballa, cebolla y tomate natural con aceite de oliva virgen. --- Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. --- Fruta, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>FESTIVO</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.

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](mailto:info@cesnut.com)