

**ENERO 2018 Sin gluten**

8 LUNES	9 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES
Puré de calabacín y judías Albóndigas (s/gluten) de ternera a la jardinera Fruta del tiempo	Cocido de garbanzos Tortilla francesa con lechuga, maíz y olivas Yogur de sabores	Sopa de ave con *fideos Lenguado al horno con ensalada Fruta del tiempo	Arroz con sofrito de tomate y cebolla Pollo rebozado (s/gluten) con lechuga y maíz Melocotón en almívar	*Espaguetis a la carbonara (bacon s/gluten) Merluza al horno con verduras Fruta del tiempo
15 LUNES	16 MARTES	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES
Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla Pechuga de pollo al horno con patatas fritas caseras y lechuga Fruta del tiempo	Judías verdes hervidas con patatas con mayonesa (opcional) Croquetas de bacalao (s/gluten) con lechuga y olivas Fruta del tiempo	*Fideos a la cazuela con costilla Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo	Crema de calabacín Fricandó (s/gluten) al horno con salsita y dados de patata Fruta del tiempo	Arroz caldoso con verduras Merluza al horno con calabacín rebozado (s/gluten) Yogur de sabores
22 LUNES	23 MARTES	24 MIÉRCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
*Macarrones a la boloñesa Tortilla a la francesa con lechuga, olivas y maíz Fruta del tiempo	Paella mixta de carne y verduras Bacalao al horno con verduras Naranja cortada	Judías pintas guisadas con chorizo (s/gluten) Pollo rustido con ensalada Fruta del tiempo	Sopa de ave con *galets Pescado rebozado (s/gluten) con tomate y zanahoria al horno Yogur de sabores	Crema de calabaza Salsichas (s/gluten) al horno con salsa de tomate Fruta del tiempo
29 LUNES	30 MARTES	31 MIÉRCOLES		
Crema de verduras de temporada Hamburguesa mixta (s/gluten) con queso y cebolla caramelizada Yogur de sabores	*Espirales de verduras con sofrito de tomate y cebolla Tortilla de calabacín con ensalada Fruta del tiempo	Canelones (s/gluten) con bechamel y queso gratinado al horno Calamares rebozados (s/gluten) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo		

***TODA LA PASTA SERVIDA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE GLUTEN**

***TODOS LOS REBOZADOS SON REALIZADOS CON HARINAS APTAS PARA CELÍACOS**

Las guarniciones especificadas en el menú posiblemente no se correspondan con lo que finalmente acabe ingiriendo ya que se personalizarán al niño/a en función de sus gustos. Todo y personalizarse, serán variadas.

- Fruta del tiempo: pera, manzana, plátano, naranja, melón, sandía...
- Los días de postre lácteo se dará opción a fruta a los niños que lo prefieran.
- Sólo se servirá comida de régimen a aquellos alumnos/as que realmente lo necesiten.
- El menú diario se adapta a las necesidades nutricionales y texturas según edad de los niños.
- El menú se cocina con aceite de oliva



¿Sabías que el perejil, el pimiento y el brócoli tienen más cantidad de vitamina C que las naranjas?

