

MENU SIN GLUTEN MES DE MAYO CURSO 2016-2017

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos carbono
M - 02/05/17	Crema de calabaza	Pollo horno en salsa cebolla con patatas cocidas	S/gluten	Fruta	644,6	14,6	29,5	55,9
X - 03/05/17	Sopa de puchero con garbanzos y arroz	Tortilla patatas horno con ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)	S/gluten	Fruta	686,8	10,5	32,6	56,9
J - 04/05/17	Arroz con tomate frito	Caella horno en salsa verde con verduritas salteadas (zanahorias,judias,guisantes)	S/gluten	Fruta	658,1	11,8	28,4	59,8
V - 05/05/17	Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)	Salchichas de ave horno con tomate aliñado	S/gluten	Yogur sabor	635,6	14,2	30,4	55,4
L - 08/05/17	Crema de guisantes	Lomo cerdo horno con arroz salteado	S/gluten	Fruta	609,3	14,2	28,4	57,4
M - 09/05/17	Macarrones(s/gluten) con tomate frito y queso	Tortilla francesa horno con ensalada Variada (lechuga,tomate,maiz)	S/gluten	Fruta	666,1	12,7	29,1	58,2
X - 10/05/17	Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,zanahorias) con queso fresco	Cazuela de patatas con magro cerdo	S/gluten	Fruta	633,0	14,2	30,0	55,8
J - 11/05/17	Lentejas riojana con chorizo	Tortilla patata y calabacin horno con ensalada lechuga	S/gluten	Fruta	643,8	13,0	31,8	55,1
V - 12/05/17	Marmitako de atún	Arroz tres delicias (guisante,zanahorias,huevo)	S/gluten	Fruta	674,0	14,0	23,6	62,4
L - 15/05/17	Crema de calabacin	Jamoncito de pollo horno al ajillo con patatas cocidas	S/gluten	Fruta	632,5	15,5	31,4	53,1
M - 16/05/17	Arroz tres delicias (guisante,zanahorias,huevo)	Caella horno a la finas hierbas con verduritas salteadas (zanahorias,judias,guisantes)	S/gluten	Fruta	663,9	12,7	26,2	61,1
X - 17/05/17	Alubias estofadas	Tortilla patatas horno con ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)	S/gluten	Fruta	654,8	11,6	31,3	57,1
J - 18/05/17	Sopa de puchero con garbanzos y arroz	Salchichas de ave horno con tomate aliñado	S/gluten	Fruta	656,7	11,2	25,8	63,0
V - 19/05/17	Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)	Macarrones(s/gluten)con salsa tomate frito	S/gluten	Yogur sabor	645,4	14,0	32,5	53,5
L - 22/05/17	Guiso de patatas con ternera	Ensalada variada (lechuga, tomate,maiz) con queso fresco	S/gluten	Fruta	661,6	15,5	29,9	54,6
M - 23/05/17	Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)	Tortilla francesa horno con ensalada de la huerta (lechuga,tomate,zanahorias)	S/gluten	Fruta	635,5	14,2	34,2	51,6
X - 24/05/17	Marmitako de atún	Ensalada de pasta(s/gluten) (zanahorias,tomate,maiz)	S/gluten	Fruta	680,0	14,8	24,4	60,7
J - 25/05/17	Sopa de picadillo (garbanzos,fideos (s/gluten))	Tortilla patata y calabacin con ensalada de tomate y cebolla	S/gluten	Fruta	632,7	11,7	31,5	56,8
V - 26/05/17	Crema de calabaza	Merluza horno en salsa limón con arroz salteado	S/gluten	Fruta	637,0	11,5	30,7	57,8
L - 29/05/17	Macarrones(s/gluten) con tomate y queso	Tortilla de patata horno con ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)	S/gluten	Fruta	678,5	10,5	28,8	60,7
M - 30/05/17	Lentejas estofadas	Caella horno en aceite de oliva con verduritas salteadas (zanahorias,judias)	S/gluten	Fruta	632,9	15,8	31,7	52,5
X - 31/05/17	Arroz guisado con magro	Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahoria,maiz)	S/gluten	Fruta	695,4	13,4	28,1	58,5

Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.

FRUTA: Según temporada y proveedores,se suministrará una pieza fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Naranja,Pera, Melón y Sandia

Los menús están elaborados por los nutricionistas D.Fernando Rivas Alameda N.I.C.A 38404 y D Antonio Molina Lopez N.I.C.A 34954

Valores recogidos en las TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS 4ª edición, Mataix Verdú J.