

Menú Guadalajara Marzo 2024

Sin Gluten - - CEIP N° 3 - Virgen de la Granja

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4
 Crema de Calabacín ECO
 Pasta Sin Gluten Boloñesa
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

5
 Arroz con Tomate
 Limanda al Horno
 Champiñón Rehogado
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6
 Crema de Verduras ECO
 Tortilla Francesa
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

7
 Guiso de Verduras ECO con Patatas
 Pollo Asado
 Ensalada de Lechuga, Zanahoria y Tomate
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

1
 Pasta s/gluten ni huevo a la Mallorquina
 Tortilla de Patata con Cebolla
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

11
 Crema de Verduras ECO
 Cinta de Lomo Adobado al Horno
 Patatas Dado
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

12
 Pasta Sin Gluten con Tomate
 Limanda en Salsa
 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

13
 Arroz Tres Delicias
 Tortilla de Patata con Cebolla
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14
 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
 Cocido Completo con Verduras
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

8
 Guisantes Rehogados
 Merluza al Horno
 Patatas Panadera
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Pasta + Ave + Fruta

15
 Judías Blancas Estofadas con Verduras
 Caballa en Aceite
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Ave + Fruta

18
 Brócoli Salteado
 Albóndigas de Ternera en Salsa
 Guisantes Rehogados
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

19
 Paella de Verduras
 Lacón a la Gallega
 Patatas Panadera
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20
 Estofado de Patatas con Verduras
 Tortilla Francesa con Atún
 Ensalada Tricolor
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21
 Judías Blancas con Choco
 Pollo Asado
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22
 Pasta Sin Gluten al Gratén
 Merluza a la Bilbaína
 Pimiento Asado en Guiso
 Pan Sin Gluten y Agua
 Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
 FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.