

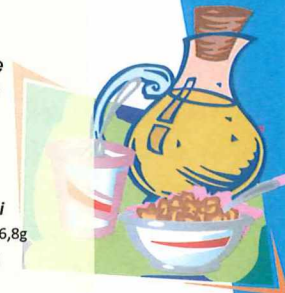
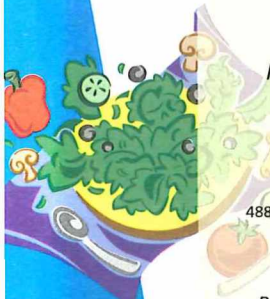
# El menú de tu hija

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

CEIP INFANTA LEONOR

SIN GLUTEN

ENERO 2025



LUNES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 13

Judías pintas estofadas s/gluten  
Taquitos de rape s/gluten  
Lechuga y remolacha  
Pan s/gluten  
Fruta fresca  
Gluten-free stewed pinto beans  
Gluten-free monkfish cubes  
626,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:24,4g - HC:65,8g  
AGS:6,7g - Azúcares:23,0g - Sal:2,0g

LUNES 20

Judías verdes rehogadas  
Merluza rebozada s/gluten  
Lechuga y maíz  
Pan s/gluten  
Fruta fresca  
Sautéed green beans  
Gluten-free battered hake  
488,9Kcal - Prot:14,3g - Lip:20,1g - HC:57,9g  
AGS:2,5g - Azúcares:16,4g - Sal:2,5g

LUNES 27

Brócoli salteado con zanahoria  
Gallo en salsa verde  
Lechuga y tomate  
Pan s/gluten  
Fruta fresca  
Zucchini cream  
Sautéed broccoli with carrots  
571,3Kcal - Prot:23,6g - Lip:32,1g - HC:42,5g  
AGS:1,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,6g

MARTES 7

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 14

Espirales s/gluten c/ tomate y albahaca  
Pollo asado estilo barbacoa  
Lechuga y tomate  
Pan s/gluten  
Fruta fresca  
Gluten-free spirals with tomato  
Roasted chicken BBQ style  
600,2Kcal - Prot:31,6g - Lip:20,8g - HC:69,0g  
AGS:4,3g - Azúcares:14,2g - Sal:1,6g

MARTES 21

Sopa de picadillo c/fideos  
Filete de pollo moruno al horno  
Patatas dado al ajillo  
Pan s/gluten  
Fruta fresca  
Minced soup with gluten-free noodles  
Roasted Moorish chicken fillet  
647,8Kcal - Prot:32,7g - Lip:24,2g - HC:72,9g  
AGS:6,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g

MARTES 28

Judías Pintas con verduras s/gluten  
Cinta de lomo adobada al horno  
Patatas bastón  
Pan s/gluten  
Fruta fresca  
Pintas beans with gluten-free  
Oven marinated loin ribbon  
765,8Kcal - Prot:42,6g - Lip:30,0g - HC:77,0g  
AGS:8,2g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 1

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8

Macarrones s/gluten gratinados  
Filete de pollo a la plancha  
Lechuga y maíz  
Leche  
Pan s/gluten y Fruta fresca  
Gluten-free macaroni au gratin  
Gluten-free turkey sausages  
744,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:28,0g - HC:80,7g  
AGS:8,5g - Azúcares:23,5g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 15

Arroz caldoso con pollo s/gluten  
Merluza a la andaluza s/gluten  
Lechuga y maíz  
Leche  
Pan s/gluten y Fruta fresca  
Soup rice with gluten-free chicken  
Andalusian-style hake without  
519,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:11,2g - HC:81,1g  
AGS:1,6g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 22

Arroz a la milanés s/ gluten  
Abadejo adobado s/gluten  
Lechuga y aceitunas  
Leche  
Pan s/gluten y Fruta fresca  
Milanese rice without gluten  
Gluten-free marinated haddock  
648,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:25,2g - HC:76,7g  
AGS:4,3g - Azúcares:15,3g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 29

Arroz con verduras s/gluten  
Huevo duro  
Pisto manchego  
Leche  
Pan s/gluten y Fruta fresca  
Gluten-free elbows sautéed with garlic and zucchini  
Hard boiled egg  
655,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:28,3g - HC:71,1g  
AGS:7,2g - Azúcares:13,4g - Sal:2,7g

JUEVES 2

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 9

Alubias estofadas s/gluten  
Salmón al horno con ajo y perejil  
Lechuga y zanahoria  
Pan s/gluten  
Fruta fresca  
Gluten-free stewed beans  
Baked salmon with garlic and parsley  
520,7Kcal - Prot:25,3g - Lip:18,8g - HC:55,5g  
AGS:2,1g - Azúcares:13,8g - Sal:1,7g

JUEVES 16

Crema de hortalizas  
Albóndigas con salsa de cebolla s/gluten  
Zanahoria baby salteadas  
Pan s/gluten  
Fruta fresca  
Veggie cream  
Meatballs with gluten-free onion sauce  
527,1Kcal - Prot:16,0g - Lip:24,5g - HC:57,5g  
AGS:8,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,2g

JUEVES 23

Judías blancas con chorizo  
Magro de cerdo al estilo Thai s/gluten  
Lechuga y zanahoria  
Pan s/gluten  
Fruta fresca  
White beans with chorizo  
Lean Thai-style pork gluten-free  
560,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:18,8g - HC:61,9g  
AGS:3,6g - Azúcares:17,0g - Sal:2,4g

JUEVES 30

Arroz tres delicias s/gluten  
Filete de merluza a la romana s/gluten  
Lechuga y zanahoria  
Pan s/gluten  
Fruta fresca  
Rice three delicacies without gluten  
Roman-style hake fillet gluten-free  
603,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,2g - HC:79,0g  
AGS:3,2g - Azúcares:12,2g - Sal:1,7g

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 11

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla de patata y calabacín  
Lechuga y remolacha  
Pan s/gluten  
Yogur  
Rice with tomato sauce  
Gluten-free potato and zucchini  
570,3Kcal - Prot:13,1g - Lip:17,2g - HC:86,8g  
AGS:2,6g - Azúcares:13,0g - Sal:1,6g

VIERNES 17

Sopa de cocido c/ fideos s/gluten  
Cocido completo  
Pan s/gluten  
Yogur  
Stewed soup with gluten-free noodles  
Cocido with its works  
570,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:77,1g  
AGS:4,4g - Azúcares:15,4g - Sal:1,5g

VIERNES 24

Pasta s/gluten a la boloñesa  
Tortilla francesa s/gluten  
Tomate aliñado  
Pan s/gluten  
Yogur  
Gluten-free pasta bolognese  
Gluten-free French omelette  
542,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,9g - HC:71,4g  
AGS:4,2g - Azúcares:14,3g - Sal:1,7g

VIERNES 31

Sopa de cocido con fideos s/gluten  
Cocido completo  
Pan s/gluten  
Yogur  
Stewed soup with gluten-free  
Cocido with its works  
570,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,2g - HC:77,1g  
AGS:4,4g - Azúcares:15,4g - Sal:1,5g