

MENÚ CELIACO

GASTRONOMÍA LAS MURALLAS

ENERO

2023

9	LUNES	Arroz blanco con salsa de tomate casera Bacalao al horno con ensalada de remolacha Agua - Leche - Piña en su jugo-pan s/g E (Kcal)610 Lip (g)26,6 AGS (g) 6,3 Prot (g)15,1 HdeC (g) 71,6	10	MARTES	Brócoli rehogado con zanahoria Huevos revueltos con bacon y ensalada de aceitunas Agua - Clementina -pan s/g E (Kcal) 631 Lip (g)34,1 AGS (g)5,8 Prot (g)26,3 HdeC (g)54,9	11	MIÉRCOLES	Crema de calabacín ECO y puerros Merluza al ajillo con verduras salteadas Agua - Leche - Manzana -pan s/g E (Kcal) 608 Lip (g) 36,6 AGS (g) 8,9 Prot (g) 19,3 HdeC (g) 44,6	12	JUEVES	Sopa de cocido con arroz Cocido completo Agua - Ciruelas -pan s/g E (Kcal)619 Lip (g) 22,7 AGS (g) 3,5 Prot (g) 18,4 HdeC (g) 84,1	13	VIERNES	Espinacas salteadas Pollo asado a las finas hierbas con patatas Agua - Yogur -pan s/g E (Kcal) 600 Lip (g) 35,2 AGS (g) 8,8 Prot (g) 37,3 HdeC (g) 45,4
16	LUNES	Patatas guisadas con rape Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de remolacha Agua - Leche - Manzana-pan s/g E (Kcal)615 Lip (g) 28,1 AGS (g) 6,3 Prot (g) 37,3 HdeC (g) 59,8	17	MARTES	Macarrones (SG) con tomate casero gratinados Tortilla francesa con wok de verduras Agua - Plátano -pan s/g E (Kcal) 610 Lip (g) 29,2 AGS (g) 4,5 Prot (g) 20,9HdeC (g) 70,6	18	MIÉRCOLES	Sopa de arroz Escalope de pollo casero (SG) con ensalada y brotes de soja Agua - Leche - Pera-pan s/g E (Kcal) 620 Lip (g) 30,7 AGS (g) 5 Prot (g) 21,3 HdeC (g) 64,2	19	JUEVES	Empedrado de judías pintas con arroz integral Abadejo en salsa con calabaza Agua - Naranja -pan s/g E (Kcal) 618 Lip (g) 23,4 AGS (g) 5,3 Prot (g) 26,4 HdeC (g) 75,5	20	VIERNES	Judías verdes salteadas con zanahoria Filete ruso (SG) en salsa con patata al horno Agua - Natillas -pan s/g E (Kcal) 618 Lip (g) 38,6 AGS (g) 10,7 Prot (g) 21,9 HdeC (g) 45,8
23	LUNES	Crema de verduras naturales Pescadilla a la andaluza casera (SG) con pisto casero Agua - Leche - Pera-pan s/g E (Kcal) 607 Lip (g) 29,9 AGS (g) 7 Prot (g) 23 HdeC (g) 61,2	24	MARTES	Crema de calabaza Tortilla de patata con ensalada de aceitunas Agua - Clementina -pan s/g E (Kcal) 610 Lip (g) 32 AGS (g) 4,8 Prot (g) 20 HdeC (g) 60	25	MIÉRCOLES	JORNADA ITALIA Rissotto di Funghi Pavo al horno Agua - Leche - Manzana -pan s/g E (Kcal) 621 Lip (g) 26 AGS (g) 5,4 Prot (g) 15 HdeC (g) 83	26	JUEVES	Brócoli salteado Filete de caballa en salsa de tomate Agua - Plátano -pan s/g E (Kcal) 592 Lip (g) 37 AGS (g) 7,23 Prot (g) 16 HdeC (g) 49	27	VIERNES	Sopa de cocido con arroz Cocido completo Agua - Yogur -pan s/g E (Kcal) 622 Lip (g) 29 AGS (g) 6,6 Prot (g) 25 HdeC (g) 65
30	LUNES	Paella de verduras con alcachofas Merluza en salsa verde con guisantes rehogados Agua - Leche - Manzana -pan s/g E (Kcal)628 Lip (g)24 AGS (g)5,1 Prot (g)28 HdeC (g)74	31	MARTES	Crema de zanahoria ECO Magro de cerdo estofado con champiñones rehogados Agua - Pera -pan s/g E (Kcal) 622 Lip (g) 33 AGS (g) 6,5 Prot (g) 23 HdeC (g) 58	DÍA 20 ARROZ INTEGRAL DÍA 10- CALABACÍN ECOLÓGICO DÍA 31 - ZANAHORIA ECOLÓGICAS			ene-25 JORNADA GASTRONÓMICA ITALIA					

Valorado nutricionalmente por Sergio Castillo Ventura, Graduado en Nutrición Humana y Dietética con DNI: 11849446F

La fruta podrá variar en función de su grado de madurez.

Valoración nutricional en base a niños de 6 - 9 años.

Para cualquier consulta del menú o información de alérgenos, puedes enviar un correo a nuestra nutricionista a: calidadynutricion@gastronomialasmurallas.es