



MENÚ ABRIL 2024

CELIACO ALERGIA

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan

20 - CEIP LA PAZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 8 FESTIVO LOCAL	Día 9 1º. OLLA LEGUMBRES (CELIACO) 2º. Tortilla de patata y ensalada campesina con tomate, zanahoria ECO y lombarda 3º. Fruta / Pan sin gluten	Día 10 Ensalada campesina con lombarda y queso 1º. Arroz de la huerta con garbanzos y coliflor 2º. 3º. Fruta / Pan sin gluten	Día 11 1º. Espirales (SIN GLUTEN - SIN HUEVO) con verduras salteadas 2º. Merluza al vapor (ALERGIAS) con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan sin gluten	Día 12 1º. Crema de zanahoria natural 2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan sin gluten
	1º. Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:59g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:19g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:453</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado azul	Leche 1º. - 2º. - 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:78g, Azucares:2g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:478</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y huevo	1º. - 2º. Pescado/Apio, Sulfitos 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:22g, Azucares:2g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:302</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado blanco	1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:36g, Azucares:2g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:21g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:390</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco
Día 15 1º. POTAJE DE GARBANZOS (SIN GLUTEN) 2º. VENTRESCA MERLUZA en salsa verde con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda 3º. Fruta / Pan sin gluten	Día 16 1º. SOPA PESCADO SIN GLUTEN con FIDEOS (SIN GLUTEN - SIN HUEVO - SIN SOJA) 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan sin gluten	Día 17 1º. Crema de verduras natural con cebolla ECO 2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino 3º. Fruta / Pan sin gluten	Día 18 1º. LENTEJAS HUERTANAS (SIN GLUTEN) 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan sin gluten	Día 19 1º. Antipasto con ensalada 2º. MAGRO ESTOFADO (SIN GLUTEN) con arroz blanco 3º. Fruta / Pan sin gluten
1º. - 2º. Pescado 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:49g, Azucares:4g, Gras.:11g, G.Sat:2g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:1g, KCal:412</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y carne de ave	1º. Crustáceos, Pescado, Sulfitos, Moluscos 2º. Soja, Leche/Sulfitos 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:45g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:2g, Prot:19g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:317</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado blanco	1º. Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:36g, Azucares:5g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:19g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:280</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y huevo	1º. Sulfitos 2º. Huevo/Apio 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:56g, Azucares:2g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:2g, KCal:502</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y pescado azul	1º. Soja, Sulfitos 2º. Soja 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:6g, Prot:20g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:553</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y pescado blanco
Día 22 Ensalada 1º. Sopa de ajo con huevo duro y FIDEOS (SIN GLUTEN - SIN HUEVO - SIN SOJA) 2º. PECHUGA DE POLLO REBOZADA con zarangollo 3º. Lácteo / Pan sin gluten	Día 23 1º. JUDIAS HUERTANAS (SIN GLUTEN) 2º. Merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan sin gluten	Día 24 Ensalada 1º. Crema de calabacín ECO natural 2º. ALBONDIGAS ESTOFADAS (SIN GLUTEN) con patatas al montón 3º. Fruta / Pan sin gluten	Día 25 1º. Arroz a la cubana con tomate huevo duro 2º. MERLUZA AL TOMILLO (ALERGIA) con ensalada de lechuga, maíz y apio 3º. Fruta / Pan sin gluten	Día 26 Ensalada 1º. Sopa de cocido con FIDEOS (SIN GLUTEN - SIN HUEVO - SIN SOJA) 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col 3º. Fruta / Pan sin gluten
1º. Huevo, Apio 2º. - 3º. Leche / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:55g, Azucares:15g, Gras.:21g, G.Sat:5g, Prot:34g, Fibra:3g, Sal:1g, KCal:559</i> Sugerencia de cena: Verdura a la plancha y carne	1º. Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:8g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y huevo	1º. Sulfitos 2º. Sulfitos/Sulfitos 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:46g, Azucares:6g, Gras.:20g, G.Sat:7g, Prot:15g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:432</i> Sugerencia de cena: Verdura al vapor y pescado blanco	1º. Huevo 2º. Pescado/Apio 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:84g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:35g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:642</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave	1º. Apio 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:56g, Azucares:3g, Gras.:16g, G.Sat:6g, Prot:26g, Fibra:17g, Sal:1g, KCal:484</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul
Día 29 1º. Espirales (SIN GLUTEN - SIN HUEVO) con atún y tomate 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino 3º. Lácteo / Pan sin gluten	Día 30 1º. Arroz CALDOSO SIN GLUTEN con garbanzos y judías verdes 2º. PECHUGA POLLO con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio 3º. Fruta / Pan sin gluten			
1º. Pescado 2º. Huevo 3º. Leche / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:35g, Azucares:17g, Gras.:29g, G.Sat:6g, Prot:17g, Fibra:4g, Sal:2g, KCal:479</i> Sugerencia de cena: Verdura hervida y pescado azul	1º. Soja, Mostaza(T), Sulfitos, Altramucos(T) 2º. -/Apio 3º. - / Soja, Mostaza(T), Altramucos(T) <i>H.Carb:64g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:33g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:514</i> Sugerencia de cena: Verdura asada y carne de ave			

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfno. **965 10 06 48** o las 24 horas en informa@coessis.es