

Menú Rotatorio 2021-22 - sin gluten

Colegio Pla y Beltrán

SEMANA 1					
1er plato	Alubias blancas estofadas con verduras de temporada	Hervido de judías verdes ECO, patata y zanahoria	Garbanzos estofados con verduras	Crema de brócoli y polvo de queso parmesano	
2 plato	Merluza al horno con zanahoria	Pollo asado con patata panadera	Tortilla de jamón y queso y zanahoria baby	Ragout de ternera a la jardinera y arroz blanco	Arroz a la cubana con salchichas y huevo
Ensalada	Lechugas variadas, remolacha y zanahoria rallada	GAJOS DE TOMATE con lechuga, remolacha y orégano	Lechuga iceberg, PEPINO y ZANAHORIA rallada	Patata, tomate y rabanitos	Ensalada de lechugas variadas, REMOLACHA, ZANAHORIA rallada y atún
Postre	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Lácteo y Pan
SEMANA 2					
1er plato	Crema de calabacín	Patatas guisadas con verduras (judía verde redonda, zanahoria y cebolla)	Sopa de pescado (pasta sin gluten)	Pasta s/gluten con pisto de verduras casero	
2 plato	Merluza al horno con salsa de tomate frito casera	Tortilla de queso y judías verdes	Jamonicitos de pollo al horno con arroz blanco	Cazon al horno con patatas dado	Arroz con verduras y sepia
Ensalada	Lechuga rosada, MANZANA y maíz	Lechuga juliana, PERA, pepino y zanahoria	NARANJA, lombarda y aceitunas negras	Lechuga juliana, PIÑA en su jugo, almendra granillo y salsa rosa	Tomate, lechuga, zanahoria, AGUACATE y vinagreta de miel
Postre	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Lácteo y Pan
SEMANA 3					
1er plato	Crema de verduras	Estofado de garbanzos con carne	Pasta s/gluten al pomodoro con albahaca fresca	Crema de calabacín	
2 plato	Pollo asado con patatas fritas	Tortilla de verduras	Fogonero al horno con calabacín asado	Filete de pavo a la plancha con chips de boniato	Paella de pollo y conejo
Ensalada	GAJOS DE TOMATE con remolacha rallada y lascas de queso	TOMATE CEREZA, lechuga iceberg y zanahoria	RODAJAS DE TOMATE con lombarda y migas de atún	Lechuga, tomate cereza en cuartos y maíz	Lechuga juliana, DADOS DE TOMATE con zanahoria rallada y olivas negras
Postre	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y pan	Fruta y Pan	Lácteo y Pan
SEMANA 4					
1er plato	Pasta s/gluten con atún y tomate natural	Sopa de cocido (fideos s/gluten)	Crema de calabacín	Quinoa con ratatouille	
2 plato	Filete de pavo a la pancha con zanahoria rehogada	Cocido completo	Merluza en salsa con patata asada	Filetes de lomo adobado con patatas fritas	Arroz a la cubana con salchichas y huevo
Ensalada	Lechuga juliana, QUINOA uvas pasas con vinagreta	Lechuga, tomate y cebolla	TOMATE CEREZA, lechuga Iceberg y Zaanhoria	Rodajas de remolacha, zanahoria y lechuga juliana	Ensalada de lechugas variadas, REMOLACHA, ZANAHORIA rallada y atún
Postre	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Lácteo y Pan

Menú Rotatorio 2021-22 - sin gluten

Colegio Pla y Beltrán

SEMANA 5					
1er plato	Hervido valenciano	Crema de verduras	Sopa juliana	Brócoli rehogado con bacon	Arroz a la campesina
2 plato	Ternera estofada con zanahorias y pimientos	Mero a la naranja con calabacín asado	Lomo a la plancha con patatas fritas	Pollo al limón con patatas fritas	Tortilla francesa
Ensalada	Lechuga iceberg con ESPÁRRAGOS blancos y maíz dulce	Lechuga iceberg, dados de ZANAHORIA y pepinillos	Lechuga iceberg, PEPINO, tallos de espárragos y aceitunas negras	Lechuga iceberg, JUDÍAS VERDES ECO y aceitunas	Lechuga, REMOLACHA con RABANITOS y PEPINO
Postre	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Lácteo y Pan
SEMANA 6					
1er plato	Cazuela marinera	Pasta s/gluten boloñesa	Crema de calabaza y zanahoria	Garbanzos estofados con espinacas	
2 plato	Magro de cerdo con tomate confitado y arroz blanco	Merluza en salsa de puerros con judías verdes salteadas	Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas	Salmón a la plancha con tomatitos cherry	Arroz a la cubana con salchichas y huevo
Ensalada	Lechuga juliana, rúcula, MANZANA y dados de queso	PERA, pepino y zanahoria	Lechuga juliana, tomate, PIÑA y vinagreta de miel	NARANJA, lombarda y aceitunas negras	Lechuga, tomate, cebolla AGUACATE y vinagreta de miel
Postre	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Lácteo y Pan
SEMANA 7					
1er plato	Crema de guisantes	Pasta sin gluten con verduras	Guiso de patatas con sepia	Judías verdes rehogadas	
2 plato	Pechuga de pollo con salsa de zanahoria y patatas al horno	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria baby	Tortilla de calabacín con pisto	Pollo asado con pasta sin gluten blanca	Arroz con pollo
Ensalada	Lechuga iceberg con PIMIENTO amarillo y cebolla roja	Lechuga variada, col lombarda y ZANAHORIA rallada	Lechuga juliana, rúcula, TOMATE CHERRY y albahaca fresca	Tomate cherry y dados de queso	Ensalada de patata, tomate, cebolla, huevo y migas de atún
Postre	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Lácteo y Pan
SEMANA 8					
1er plato	Crema de espárragos trigueros con polvo de jamón	Sopa de cocido (fideos s/gluten)	Pasta s/gluten con salsa de tomate y verduras	Crema de calabaza y espinacas	Arroz con merluza y calamares
2 plato	Bacalao con tomate confitado	Cocido completo	Tortilla de queso y habitas salteadas	Lomo de cerdo asado a la riojana con patatas panadera	
Ensalada	Lechugas variadas, MANZANA, maíz con vinagreta de miel	Naranja, lechuga robe y almendra granillo	AGUACATE, tomate, lechuga y cebolla	Lechuga, PERA, rúcula, vinagreta de miel y módena	Lechuga, rabanitos, escarola y piña
Postre	Fruta y Pan	Fruta y Pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Lácteo y Pan

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

NO SE UTILIZARÁN CALDOS CONCENTRADOS NI CUALQUIER OTRO INGREDIENTE QUE PUDIERA CONTENER GLUTEN
FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ