CEIP VIRGEN DEL PILAR - **Dieta:** SIN GLUTEN

Mayo - 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA BILBAÍNA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA BRÓCOLI FRUTA	4 CREMA DE PUERROS MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN FRUTA	5 ENSALADA DE QUESO FRESCO PATATAS CON CHOCO YOGUR
8 BRÓCOLI CON PUERRO TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	9 CREMA DE CALABAZA FIDEUA SIN GLUTEN NI HUEVO CON PESCADO FRUTA	10 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	11 ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO AL CURRY FRUTA	12 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO YOGUR
15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	16 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE BACALAO CON PATATAS TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	17 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	18 CREMA DE CALABACÍN PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO SIN GLUTEN FRUTA	19 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CABALLA EN PAPILLOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA JUDÍAS VERDES YOGUR
22 CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS ESPAGUETIS SIN GLUTEN NI HUEVO CON TACOS DE TERNERA Y VERDURAS FRUTA	23 ENSALADA MIXTA ARROZ MELOSO CON SEPIA FRUTA	24 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO AL HORNO CALABACÍN FRUTA	25 FESTIVO	26 FESTIVO
29 FESTIVO	30 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA BILBAÍNA FRUTA	31 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA BRÓCOLI FRUTA		

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

COMPASS GROUP | Scolarest

SCOLAREST

Alimentación saludable y sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:		PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	→	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	→	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	→	PESCADO O HUEVO
PESCADO	→	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	→	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	→	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	→	FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

COMPASS GROUP | Scolarest

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.