

Menú I. fría Toledo. Marzo 2023

Sin Gluten - - Colegio Stimo Cristo de Chozas (Calera y Choz

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Arroz con Tomate
Tortilla Francesa
Pimientos asados
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Alubias Blancas con Verduras
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

20 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

27 Espaguetis Sin Gluten con Tomate
Ternera al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

7 Crema de Calabacín
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

14 Arroz con Guisantes y Zanahoria
Dados de Pavo al Horno
Brócoli al Vapor (guarnición)
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Judías Verdes Salteadas
Dados de Atún al Horno en Salsa
Ensalada de Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

28 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patatas con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

1 Puchero
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo
Ensalada de Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

8 Judías Verdes con Tomate
Chuleta de Cerdo de Sajonia al Horno
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

15 Patatas Guisadas con Pollo
Merluza al Horno Encebollada
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Sopa de Cocido con Fideos sin Gluten
Cocido Completo
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

29 Crema de Zanahoria
Bacalao al Horno con Tomate
Ensalada de Lechuga y Cebolla
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

2 Macarrones Sin Gluten con Tomate
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

9 Sopa de Cocido con Fideos sin Gluten
Cocido Completo
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Crema de Zanahoria
Magro de Cerdo al Horno a la Jardinera
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabaza
Ternera en Salsa Cazadora
Arroz Pilaf Salteado
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

30 Crema de Calabacín
Contramuslo de Pollo al Horno
Patatas Panaderas al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

3 Crema de Calabaza
Dados de Atún al Horno Encebollados
Guisantes Salteados (guarnición)
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Macarrones sin Gluten con Calabaza y Puerro
Bacalao al Horno a la Riojana
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

17 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano
Jureles al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Arroz con Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

31 Macarrones Sin Gluten con Tomate
Jureles al Horno Encebollados
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

mediterránea