

# 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