

MENÚ CELIACOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 Lentejas guisadas con verduras Salmón al horno en salsa marinera con guisantes rehogados 433kcl, 24Ch, 45Prot, 15Lip	5 Crema de verduras frescas Albóndigas a la jardinera con patatas dado 451kcl, 49Ch, 14Prot, 22Lip	6 Judías verdes al vapor rehogadas con jamón Lomos de merluza a la romana con zanahoria baby 447kcl, 28Ch, 27Prot, 19 Lip	7 Sopa de ave con estrellas Pollo asado con puré de manzana 453 kcal. 49 Ch. 22 Prot. 18 Lip.
10 Espirales gratinadas al horno con chorizo Estofado de pavo con verduritas al vapor 422kcl, 30Ch, 35Prot, 18Lip	11 Garbanzos guisados a la madrileña Lenguadina en salsa de zanahorias con calabacín rehogado 429kcl, 25Ch, 43Prot, 15 Lip	12 Guisantes rehogados con beicon Pechuga de pollo milanesa con ensalada lechuga y tomate 484kcl, 19Ch, 30Prot, 30 Lip	13 Sopa de ave con picadillo Salmón en salsa con calabaza asada 414kcl, 16 Ch, 44Prot, 18Lip	14 Crema de calabacín Filetes rusos en salsa barbacoa con patata fritas 453kcl, 28Ch, 20Prot, 29 Lip
17 Patatas guisadas con verdura Croquetas artesanas de jamón con ensalada de lechuga y tomate 462kcl, 41Ch, 27Prot, 19Lip	18 Judías blancas estofadas con verduras Merluza en salsa de espinacas con arroz blanco 473kcl, 34Ch, 38Prot, 18 Lip	19 Crema de zanahorias Magras con tomate y puré de patatas 459kcl, 25Ch, 47Prot, 21 Lip	20 Menestra de verdura al vapor Gallo a la andaluza con champiñón ajillo 409kcl, 13 Ch, 31Prot, 24Lip	21 Sopa de cocido Cocido completo con carne, garbanzos, chorizo, patata y zanahoria 449kcl, 33Ch, 28Prot, 22 Lip
24 Arroz blanco en salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate 408kcl, 44Ch, 19Prot, 16Lip	25 Lentejas guisadas a la burgalesa Salmón al horno en salsa verdura con zanahoria baby 528kcl, 25Ch, 38Prot, 30Lip	26 Sopa de ave con letras Muslos de pollo encebollados con patatas panaderas 471kcl, 19Ch, 49Prot, 20 Lip	27 Crema de espinacas Lenguadina a la romana con guisantes rehogados 435 kcal. 52 Ch. 25 Prot. 13 Lip.	28 Fideuá de verdura y pollo Huevos Villaroy con ensalada de lechuga y tomate 492kcl, 54Ch, 24Prot, 19Lip
31 DÍA INTERNACIONAL HINDÚ Arroz Basmati Pollo al curry 414kcl, 55 Ch, 27 Prot, 8Lip				

Postres:: Fruta tres días a la semana y lácteos

Todas las salsas, empanados y rebozado están hecho con productos aptos para celíacos

CELIACS MENU

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 NO SCHOOL	4 Lentils and vegetable stew Salmon in marinière sauce with sautéed peas 433kcl, 24Ch, 45Prot, 15Lip	5 Fresh vegetables cream soup Jardinière meatballs with diced potatoes 451kcl, 49Ch, 14Prot, 22Lip	6 Sautéed steamed runner beans with ham Battered hake loins with baby carrots 447kcl, 28Ch, 27Prot, 19 Lip	7 Carrot cream soup Roasted chicken with apple puree 453 kcal. 49 Ch. 22 Prot. 18 Lip.
10 Pasta and chorizo gratin Turkey stew with steamed vegetables 422kcl, 30Ch, 35Prot, 18Lip	11 Madrilenian style chickpeas stew Megrim sole in carrot sauce 429kcl, 25Ch, 43Prot, 15 Lip	12 Sautéed peas with bacon Breaded chicken breast with lettuce and tomato salad 484kcl, 19Ch, 30Prot, 30 Lip	13 Poultry soup with harsh Salmon in sauce with roasted pumpkin 414kcl, 16 Ch, 44Prot, 18Lip	14 Courgette cream soup Salisbury steaks in barbeque sauce with French fries 453kcl, 28Ch, 20Prot, 29 Lip
17 Potatoes and vegetable stew Homemade ham croquettes with lettuce and tomato salad 462kcl, 41Ch, 27Prot, 19Lip	18 Haricot beans and vegetable stew Hake in spinach sauce with rice 473kcl, 34Ch, 38Prot, 18 Lip	19 Carrot cream soup Pork loin in tomato sauce with mashed potatoes 459kcl, 25Ch, 47Prot, 21 Lip	20 Steamed vegetable stew Battered megrim sole with garlic mushrooms 409kcl, 13 Ch, 31Prot, 24Lip	21 Stew soup Full stew: chickpeas, meat, chorizo potatoes and carrots 449kcl, 33Ch, 28Prot, 22 Lip
24 Rice in tomato sauce French omelette with tomato salad 408kcl, 44Ch, 19Prot, 16Lip	25 Burgos-style lentils stew Salmon in vegetable sauce with baby carrots 528kcl, 25Ch, 38Prot, 30Lip	26 Poultry soup with pasta stars Chicken thighs in onion sauce with Baker-style potatoes 471kcl, 19Ch, 49Prot, 20 Lip	27 Spinach cream soup Battered sole loins with sautéed peas 435 kcal. 52 Ch. 25 Prot. 13 Lip.	28 Chicken vegetable noodle paella Villaroy-style eggs with lettuce and tomato salad 492kcl, 54Ch, 24Prot, 19Lip
31 International Hindu Day Basmati rice Chicken curry 414kcl, 55 Ch, 27 Prot, 8Lip				

Desserts: Fruit three times per week and dairy products

All sauces, breaded and battered meals are cooked with specific products for celiacs