Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: LA SALLE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
3	4	5	6	7	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
10 Pasta (sin gluten) napolitana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Neapolitan style pasta (gluten free) Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	11 Garbanzos con arroz,espinacas y huevo Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten) Chickpeas with rice, spinach & egg Grilled turkey with salad Fruit and bread (gluten free)	12 Arroz tres delicias Lomo de caella al horno con salsa de tomate Fruta y pan (sin gluten) Chinese fried rice Baked blue shark with tomato sauce Fruit and bread (gluten free)	13 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (sin gluten) Vegetable cream Spanish potato omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Dairy dessert and bread (gluten free)	14 Salteado de acelgas con patatas Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Sautéed swiss chard & potatoes Chicken in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29
17 Judías verdes salteadas con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (gluten free)	18 Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con verduras Fruta y pan (sin gluten) Chicken rice curry Baked hake with vegetables Fruit and bread (gluten free)	19 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Revuelto de jamón york y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (sin gluten) Poultry soup with gluten free pasta Scrambled eggs with ham & cheese with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (gluten free)	20 Alubias pintas estofadas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Baked hake with lettuce & tomatoes Dairy dessert and bread (gluten free)	21 Patatas estofadas con costillas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Rib & potato stew Chicken breast with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26
24 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (gluten free)	25 Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con verduras Fruta y pan (sin gluten) Cream of zucchini Grilled hamburger with vegetables Fruit and bread (gluten free)	26 Salteado de borraja con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (sin gluten) Stewed borage with potatoes Shish-kabab with rice Fruit and bread (gluten free)	27 Crema de legumbres Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (sin gluten) Cream of legumes Zucchini omelette with lettuce & olives Dairy dessert and bread (gluten free)	28 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Neapolitan rice Baked sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	Kcl: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29