

MENÚ SIN GLUTEN DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz con tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

2

Sopa de ave s/g
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y manzana
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Macarrones con tomate s/g
Albóndigas de ternera caseras en salsa
Jardinera de verduras
Flan
Pan sin alérgenos

642 Kcal 21g Prot 14,2g Lip 106g Hc

442 Kcal 32,5g Prot 22,4g Lip 27,7g Hc

747 Kcal 27,9g Prot 25,8g Lip 101g Hc

9

Macarrones con verduras s/g
Revuelto de jamón york
Tomate aliñado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

10

Cocido completo
Sopa de ave s/g
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

650 Kcal 24,3g Prot 23g Lip 86,2g Hc

349 Kcal 16,9g Prot 6,5g Lip 55,2g Hc

13

Arroz con verduras
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Alubias pintas con arroz integral
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Crema de puerros
Cinta de lomo asada
Panaché de verduras rehogadas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate s/g
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Sopa de ave s/g
Filete de pollo al ajillo
Patatas fritas
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

680 Kcal 22,4g Prot 19,5g Lip 104g Hc

551 Kcal 18,6g Prot 23,1g Lip 75,1g Hc

562 Kcal 27,4g Prot 18,4g Lip 70,6g Hc

549 Kcal 22,2g Prot 12,8g Lip 84,7g Hc

505 Kcal 28,8g Prot 25,5g Lip 40g Hc

20

Macarrones con tomate s/g
Pizza casera de pavo y queso vegano
Patatas chips
Natillas
Bolsa sorpresa
Pan sin alérgenos

21

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

22

Sopa de ave s/g
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

1423 Kcal 12,6g Prot 43,5g Lip 231,3g Hc

576 Kcal 14,7g Prot 26g Lip 71,8g Hc

370 Kcal 16,2g Prot 17,7g Lip 38g Hc

Menos azúcar y más fruta



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

