menú

MENÚ CELIACO

ABRIL 2023

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3** **Crema de verduras campestres** **Albondigas a la santanderina con guisantes** carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas **4** **Macarrones "sin gluten" estilo napolitana** con tomate, calabacín, cebolla y puerro **Filete de merluza al piquillo ligero** al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria. **5** Arroz a la cubana con salsa de tomate. Filete de bacalao al limón Macedonia de fruta de temporada	**6**	**7**
	11	**12**	**13**	**14**
17	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18** **Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal** de soja con tomate **Filete de abadejo rebozado casero** con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, tomate, maíz, olivas **19** **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón** al horno Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20** **Crema de coliflor** **Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano** Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21** **Potaje de alubias** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24** **Crema parmentier** con patata y puerro **Nuggets de HEURA** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25** **Verduras salteadas con arroz** **Huevos al plato** con base de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26** **Macarrones "sin gluten" a la provenzal** con verduras y hierbas aromáticas **Filete de merluza al limón** al horno Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27** **Rossejat de arroz** con pescado y marisco **Filete de lomo rebozado casero** con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28** **Garbanzos con verduras** **Muslo de pollo en salsa de hortalizas** al horno Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día desperdicio 0%