

Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

aramark 

MES: Marzo 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Pasta (sin gluten) con tomate Lacón a la gallega con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (gluten free)	4 Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Zucchini cream Omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread (gluten free)	5 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) Poultry soup with gluten free pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	6 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 2649/634 GT: 20 GS: 5 HC: 89 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
9 Sopa de pasta (sin gluten) Salchichas frescas al horno con patatas al vapor Fruta y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Baked fresh sausage with steamed potatoes Fruit and bread (gluten free)	10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan (sin gluten) Stewed lentils Omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread (gluten free)	11 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Baked hake with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)	12 Crema de verduras Magro en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Lean pork in sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	13 Pasta (sin gluten) con tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked haddock with lettuce Fruit and bread (gluten free)	VE: 2634/630 GT: 21 GS: 5 HC: 83 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3
16 Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables cream Omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	17 Pasta (sin gluten) con tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with green salad with olives Yoghurt and bread (gluten free)	18 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) Poultry soup with gluten free pasta Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free)	19 Puré de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor Bebedino y pan (sin gluten) Vegetables purée Grilled hamburger with steamed potatoes Bebedino and bread (gluten free)	20 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread (gluten free)	VE: 2493/596 GT: 20 GS: 5 HC: 81 AZ: 22 PROT: 29 SAL: 3
23 Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Vegetables lentils Baked sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	24 Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Pasta soup (gluten free) Grilled chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)	25 Pasta (sin gluten) con tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free)	26 Crema de zanahoria Magro al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Pork loin roast with green salad with olives Fruit and bread (gluten free)	27 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread (gluten free)	VE: 2420/579 GT: 16 GS: 4 HC: 78 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
30 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	31 Pasta (sin gluten) con tomate Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread (gluten free)			SIN GLUTEN	VE: 2766/662 GT: 19 GS: 5 HC: 88 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES