LAS CLARAS DE LA FLOTA - Dieta: SIN GLUTEN

Noviembre - 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 **FESTIVO**	2 JUDIA BROTE Y ZANAHORIA ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA	3 *JORNADA FISH REVOLUTION* TOMATE Y ZANAHORIA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA
6 LECHUGA Y PEPINO PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL HORNO GELATINA	7 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA TORTILLA DE PATATAS FRUTA	8 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE GUISADO DE POLLO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA	9 ENSALADA MIXTA SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO FRUTA	10 TOMATE CON ORÉGANO ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO FRUTA
13 LECHUGA Y OLIVAS PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA MERLUZA AL LIMÓN YOGUR	14 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA PATATAS SALTEADAS CON VERDURA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA FRUTA	15 TOMATE NATURAL EN RODAJAS ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE HUEVOS REVUELTOS CON ATUN FRUTA	16 *JORNADA DE PETRA (JORDANIA)* LECHUGA, TOMATE Y PEPINO QUINOA (ECOLÓGICO) CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	17 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA
20 ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA LOMO ADOBADO AL HORNO FRUTA	21 ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA ARROZ DEL SENYORET TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ FRUTA	22 LECHUGA Y COL LOMBARDA PATATAS ALIÑADAS ABADEJO AL HORNO YOGUR	23 ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS, PEPINO Y MAÍZ SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO FRUTA	24 LECHUGA Y JUDIA BROTE CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA TORTILLA DE PATATAS FRUTA
27 ENSALADA VERDE ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS HUEVOS FRITOS FRUTA	28 *JORNADA FISH REVOLUTION* ENSALADA VALENCIANA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ABADEJO FRITO CON MAIZENA YOGUR	29 LECHUGA Y TOMATE FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA	30 LECHUGA Y PEPINO OLLA GITANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	

NOTAS:

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

SCOLAREST

Alimentación saludable y sostenible

COMPASS GROUP | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	→ HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	→ CEREALES O FÉCULAS
CARNE	→ PESCADO O HUEVO
PESCADO	→ CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	→ PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	→ LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	→ FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

COMPASS GROUP | Scolarest

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.