



COLEGIO MARY WARD

MENÚ SIN GLUTEN

Mes: **ENERO**

Curso: **2017-2018**

Entra en... www.Holstesa.com

Usuario: mary ward

Contraseña: 8024



Revisado por Laia Torrelles, Diplomada en Nutrición i Dietética. Colegiada nº

CAT001125	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Valor nutricional:
						CAL: PT: HC: LIP:
8	Arroz con tomate Lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	9 Judías blancas ecológicas estofadas Filete de bacalao al horno con lechuga y aceitunas Yogur de proximidad	10 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo a la plancha con patatas chips Fruta de temporada	11 Fideos sin gluten a la cazuela con verduras Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	12 Judías verdes con patata Lomo con salsa de queso Fruta de temporada	Valor nutricional: CAL: 2920 PT: 132 g HC: 290 g LIP: 136 g
15	Macarrones sin gluten con tomate y queso Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga Fruta de temporada	16 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta de temporada	17 Arroz tres delicias (huevo, jamón dulce y zanahoria) Estofado de atún con patata Yogur de proximidad	18 Garbanzos ecológicos estofados con espinacas frescas Tortilla de patatas con tomate aliñado Fruta de temporada	19 Judías verdes, patatas y guisantes Albóndigas sin gluten con champiñones Fruta de temporada	Valor nutricional: CAL: 3171 PT: 139 g HC: 306 g LIP: 154 g
22	Sopa de pasta sin gluten Carne magra a la plancha con patata al horno Fruta de temporada	23 Judías verdes, patata y zanahoria Tortilla de jamón dulce con lechuga y zanahoria Yogur de proximidad	24 Lentejas ecológicas con arroz integral Filete de merluza con lechuga y maíz Fruta de temporada	25 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y aceitunas Fruta de temporada	26 "Trinxat de la Cerdanya" (patata i col) Asado de ternera con setas Fruta de temporada	Valor nutricional: CAL: 2848 PT: 126 g HC: 266 g LIP: 138 g
29	Arroz a la cazuela con verduras Filete de bacalao a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	30 Patatas a la marinera Hamburguesa de ternera sin gluten a la plancha con lechuga Yogur de proximidad	31 Judías blancas ecológicas estofadas con chorizo Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y pepino Fruta de temporada			Valor nutricional: CAL: 1518 PT: 82 g HC: 169 g LIP: 56 g

Menús elaborados según la guía de alimentación saludable en la etapa escolar proporcionada por la Generalitat de Catalunya.

* Todos los platos específicos están preparados sin gluten