



MENÚ

MAYO 2022

SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

Ensalada campera (patata, tomate, pimiento y cebolla)
Pechuga de pavo al horno
Lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

03

Crema de judía verde, calabacín y zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca

04

Ensalada variada con quinoa
Pechuga de pollo al horno
Patatas chips
Pan sin gluten y Fruta fresca

05

Paella de verduritas
Guiso de rape y calamar con patatas
Pan sin gluten y Yogur natural

06

Tallarines sin gluten napolitana
Cinta de lomo a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Fruta fresca

09

Crema de alubias blancas
Contramuslo de pollo al horno
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

10

Garbanzos con verduras
Tortilla de calabacín
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Fruta fresca

11

Arroz con salsa de tomate
Bacalao al graten con copos de maíz y zanahoria baby
Pan sin gluten y Yogur natural

12

Macarrones sin gluten con cebolla y champiñones
Pechuga de pavo al horno
Calabaza asada
Pan sin gluten y Fruta fresca

13

Judías verdes con patatas al vapor
Magra a la plancha
Tomate aliñado
Pan sin gluten y Fruta fresca

16

Espirales sin gluten con tomate
Boquerones a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Fruta fresca

17

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

18

Salmorejo casero sin gluten
Pechuga de pavo al horno
Calabacín asado
Pan sin gluten y Fruta fresca

19

Ensalada Waldorf (patata con lechuga, mayonesa, manzana y nueces)
Alubias blancas salteadas con cebolla y zanahoria
Pan sin gluten y Fruta fresca

20

Crema de verduras de temporada
Paella mixta
Pan sin gluten y Yogur natural

23

Brócoli salteado con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga y maíz
Pan sin gluten y Fruta fresca

24

Ensalada de arroz y verduras
Pechuga de pollo al horno
Ruedas de tomate y aceitunas negras
Pan sin gluten y Fruta fresca

25

Crema de calabacín
Salteado de garbanzos con arroz
Pan sin gluten y Fruta fresca

26

Macarrones sin gluten con tomate
Filete de merluza a la plancha
Lechuga y aceitunas
Pan sin gluten y Yogur natural

27

Judías verdes con patatas al vapor
Pechuga de pavo al horno
Lechuga y remolacha
Pan sin gluten y Fruta fresca

30

Crema de alubias blancas
Arroz con tomate y atún
Pan sin gluten y Fruta fresca

31

Vichyssoise
Filete de merluza a la plancha
Patatas al horno
Pan sin gluten y Yogur natural



Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125

VUELTA AL COLEGIO, VUELTA AL COMEDOR. ESPACIOS SEGUROS Y SALUDABLES



En el comedor del colegio hemos instaurado un nuevo protocolo para cumplir con las nuevas normativas de seguridad y salud.

1 Hemos desarrollado un protocolo de actuación único que ha recibido la certificación AENOR y todo nuestro personal ha recibido formación específica.

2 Aplicamos todas las medidas para mantener el distanciamiento de seguridad y evitar el contacto.

3 Nuestros menús están elaborados por nutricionistas y cumplen rigurosos protocolos de Seguridad alimentaria.

Visita la web del cole para más información

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

