

## Menú Noviembre 2018 "SIN GLUTEN"

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª semana</b>				<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>2ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Macarrones con atún y tomate</b></li> <li>▪ Lomo adobado</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, tomate y pepino)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><small>1. Pasta sin gluten (elaborada a base de arroz, maíz o legumbre)</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Paella de pollo y verduras</li> <li>▪ Entremeses (jamón york y queso)</li> <li>▪ Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lentejas con chorizo</li> <li>▪ Perca al horno con salsa verde</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, <b>pasas y semillas</b>)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><small>1. Tomates cherry</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sopa de pescado con fideos</b></li> <li>▪ Tortilla de patatas</li> <li>▪ Judías verdes con tomate</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><small>1. No utilizar el preparado de pescado habitual. 2. Poner sémola de arroz en lugar de fideos</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Marmitako de salmón</li> <li>▪ <b>Croquetas de jamón</b></li> <li>▪ Ensalada (lechuga, pepino y tomate)</li> <li>▪ Natillas/Yogur</li> </ul> <p><small>1. Pollo con rebocado casero (huevo y maicena o harina de garbanzo).</small></p>
<b>3ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>▪ <b>Fideuá marinera</b></li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><small>1. Pasta sin gluten (elaborada a base de arroz, maíz o legumbre) con atún y tomate frito.</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alubias con chorizo</li> <li>▪ Tortilla francesa rellena de atún</li> <li>▪ Ensalada (lechuga y tomate)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sopa de ave con estrellitas</b></li> <li>▪ Magro con tomate</li> <li>▪ Macedonia de verduras</li> <li>▪ Natillas/yogur</li> </ul> <p><small>1. Sustituir estrellitas por sémola de arroz</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de calabacín</li> <li>▪ Rustidera de merluza con patatas</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, dados de queso fresco y jamón york)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Arroz caldoso de pescado</b></li> <li>▪ Pollo al horno</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, <b>pasas y semillas</b>)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><small>1. No utilizar el preparado de pescado habitual. 2. Tomates cherry</small></p>
<b>4ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arroz con pisto de verduras</li> <li>▪ <b>Merluza andaluza</b></li> <li>▪ Ensalada (lechuga, queso tierno y manzana)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><small>1. Merluza con rebocado casero (huevo y maicena o harina de garbanzo).</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Potaje de garbanzos</b></li> <li>▪ Tortilla francesa</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, jamón york y maíz)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><small>1. No añadir pan frito</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Guiso de calamar y caracolas de pasta</b></li> <li>▪ <b>Pizza</b></li> <li>▪ Tomate trinchado</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><small>1. Sopa de pollo con arroz 2. Salmón a la plancha</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Puré de zanahoria</li> <li>▪ Pollo al horno</li> <li>▪ Guisantes con jamón serrano</li> <li>▪ Natillas/yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ensalada de espirales</b>, tomate, atún, huevo y maíz</li> <li>▪ <b>Hamburguesa mixta</b></li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><small>1. Pasta sin gluten 2. Comprobar los ingredientes de la hamburguesa</small></p>
<b>5ª semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olleta alicantina</li> <li>▪ Revuelto de huevo con champiñones y jamón</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, pepino y tomate)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arroz tres delicias</li> <li>▪ <b>Delicias de pescado</b></li> <li>▪ Ensalada (tomate, olivas y atún)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><small>1. Merluza con rebocado casero (huevo y maicena o harina de garbanzo).</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de verduras</li> <li>▪ <b>Albóndigas en salsa</b> con patatas fritas</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, queso tierno y manzana)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul> <p><small>1. Albóndigas caseras sin pan rallado o hamburguesa casera 8si se compra preparado de carne envasado, comprobar el listado de ingrediente)</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Caracolitos</b> con tomate y queso</li> <li>▪ Marrajo al horno</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, <b>pasas y semillas</b>)</li> <li>▪ Fruta de temporada</li> </ul> <p><small>1. Pasta sin gluten 2. Ensalada tradicional</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sopa de ave con lluvia</b></li> <li>▪ Pollo al ajillo</li> <li>▪ Macedonia de verduras</li> <li>▪ Natillas/yogur</li> </ul> <p><small>1. Sémola de arroz</small></p>

Para evitar **CONTAMINACIÓN CRUZADA**, los platos propuestos como alternativa al menú habitual, deberán prepararse antes, utilizar recipientes, materiales de cocina y aceites limpios que no hayan sido utilizados previamente para coger, poner o cocinar ningún otro alimento (sartén, espátula...) y envasarse adecuadamente y de manera aislada hasta su consumo..