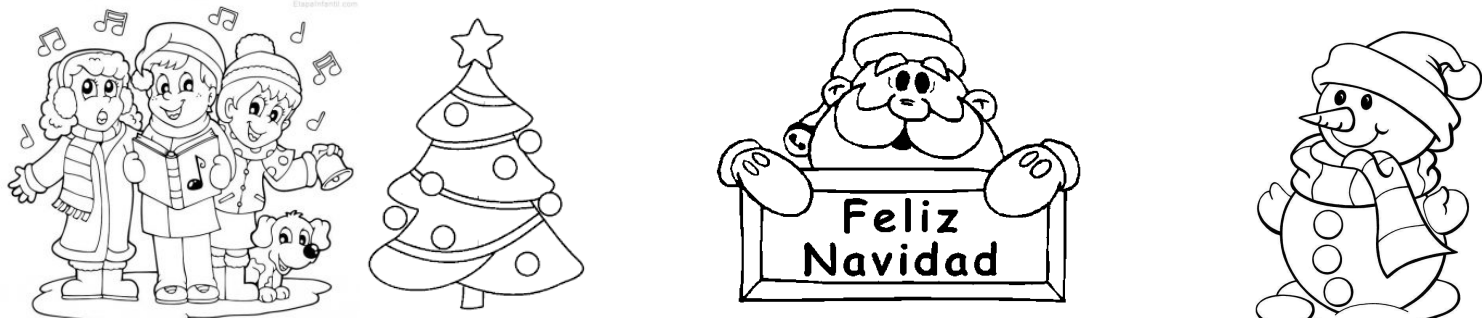



## Menú Diciembre 2018 "SIN GLUTEN"

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					
2ª Semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lentejas a la jardinera</li> <li>▪ Lomo adobado</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, jamón y maíz)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de verduras</li> <li>▪ Rustidera de merluza con patatas</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, tomate, semillas)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Macarrones con pisto de verduras</b></li> <li>▪ Tortilla francesa rellena de atún</li> <li>▪ Ensalada (escarola, queso fresco y granada)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>1. Pasta sin gluten (elaborada a base de arroz, maíz o legumbre)</i></p>	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
3ª Semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guiso de ternera y <b>caracolas de pasta</b></li> <li>▪ Tortilla rellena de calabacín</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, queso tierno y manzana)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul> <p><i>1. Guiso de ternera con patata</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alubias con chorizo</li> <li>▪ Delicias de pescado</li> <li>▪ Ensalada (tomate, queso fresco y olivas)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>1. Merluza con rebozado casero (huevo y maicena o harina de garbanzo).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arroz a la cubana.</li> <li>▪ Jamón y queso tierno</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, atún y maíz)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sopa de ave con fideos</b></li> <li>▪ Pollo al horno</li> <li>▪ Macedonia de verduras</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>1. Sopa de ave con sémola de arroz</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Macarrones boloñesa</b></li> <li>▪ Marrajo al horno</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, zanahoria, pepino y maíz)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>1. Pasta sin gluten (elaborada a base de arroz, maíz o legumbre)</i></p>
4ª Semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Fideuá</b></li> <li>▪ <b>Croquetas</b></li> <li>▪ Ensalada de tomate y queso fresco</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>1. Pasta sin gluten (elaborada a base de arroz, maíz o legumbre) con tomate frito y atún</i> <i>2. Pechuga de pollo con empanado casero (huevo y maicena o harina de garbanzo)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Puré de zanahoria</li> <li>▪ Tortilla de patatas</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, atún y maíz)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olleta</li> <li>▪ Pollo al ajillo</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, <b>pasas y semillas</b>)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>1. Ensalada de lechuga, tomate y olivas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sopa de pescado</b> con arroz</li> <li>▪ Perca al horno con salsa verde</li> <li>▪ Judías verdes con jamón</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>1. No utilizar el preparado de pescado habitual (preparar caldo de pescado aparte o hacerlo de pollo)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>▪ <b>Hamburguesa completa</b></li> <li>▪ <b>Postres navideños</b></li> </ul> <p><i>1. Comprobar los ingredientes de la hamburguesa. Poner hamburguesa con queso; sin pan. Comprobar ingredientes de las salsas.</i> <i>2. Postre: yogur</i></p>
					<p><b>VACACIONES</b> Desde el 24 de Diciembre al 6 de Enero (ambos inclusive)</p>

- Almuerzos recomendados: lunes, fruta; martes, bocadillo; miércoles, lácteo (yogurt, brick de leche o queso preferentemente); jueves, bocadillo; viernes, fruta.
- Todas las comidas están valoradas incluyendo 30g de pan (gluten)
- En caso de padecer alguna alergia o intolerancia alimentaria, se realizarán los cambios oportunos en la alimentación de dicho alumno/a.
- La energía valorada en el menú es una estimación media. Puede variar en función de la cantidad servida dependiendo de la edad de los comensales, cubriendo en todos los casos sus necesidades nutricionales.

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	 Asesoramiento a Restauración Colectiva, dietas personalizadas y Formación Nutricional Dietista Nutricionista CV 00141 <a href="http://www.dietalia.es">www.dietalia.es</a> (visita también nuestro facebook) dietalia@dietalia.es				
2ª Semana	-Tortilla francesa rellena de calabacín y puerro - Tomates cherry -Pan sin gluten -Fruta	- Arroz integral salteado con pollo y verduras - Fruta	- Pollo a la plancha - Ensalada de tomate, aguacate y atún -Tortita de maíz -Yogur natural	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
3ª Semana	-Lubina con patata al horno - Fruta	- Sopa con sémola de arroz -Pechuga de pollo - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta	- Crema de verduras - Solomillo de cerdo a la plancha - Fruta	-Pizza integral casera (preparar la masa con <u>harina de garbanzo</u> ; ¡añade verduras!: champiñones, pimiento, cebolla...) - Fruta	-Hamburguesa casera de legumbres (lenteja, verdura y maicena) - Tomate von aceite y sal -Yogur natural
4ª Semana	- Merluza con pisto de verdura triturado -Pan sin gluten -Fruta	-Pechuga de pollo a la plancha -Ensalada de arroz, lechuga picada, trocitos de aguacate y atún (guarnición) -Fruta	-Tortilla rellena de champiñones y un poquito de queso - Tomates cherry -Tortita de maíz -Fruta	-Queso fresco a la plancha - Rodajas de berenjena y calabacín rebozadas con huevo y maicena. -Fruta	-Huevo a la plancha con espárragos verdes y puré de patata casero -Fruta
<p><i>* Las recomendaciones son orientativas, se pueden hacer modificaciones, conservando el patrón alimentario. Escoger de postre fruta o yogurt, teniendo en cuenta el consumo diario de éstos.</i></p> <p><i>* Se sugiere que para la preparación de los platos, colaboren vuestros hijos en la medida de lo posible, ya que de esta forma: adquieren buenos hábitos en la alimentación, se sienten valorados reforzando su autoestima, además de ser una ocasión idónea para realizar una actividad juntos.</i></p>					

## Consume PRODUCTOS DE TEMPORADA

Consumir productos de temporada tiene múltiples beneficios. En el mes de diciembre podemos disfrutar de productos vegetales tales como uva, granada, piña, caquis, alcachofas, acelgas, espinacas, remolacha... y pescados como bacalao, besugo, salmonete, perca, dorada, lubina...

