

MENÚ CELÍACOS COMEDOR ESCOLAR 1er. TRIMESTRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
SEMANA 1	Ensalada con garbanzos, huevo duro y atún. (3,4) Merluza al horno con patatas. (3) Yogur	Ensalada Gazpacho andaluz. Arroz del Senyoret (2,3,14) Fruta	Ensalada Sopa de verduras con estrellitas sin gluten. Pollo al horno con patata y pan sin gluten. / Fruta	Ensalada Lentejas con verduras. Tortilla francesa y guisantes salteados con jamón. (4) Fruta	Ensalada completa. Macarrones sin gluten a la carbonara con jamón serrano y champiñones. Fruta	<i>Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimienta, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i>
						Verduras y Legumbres
SEMANA 2	Ensalada Arroz a la cubana con huevo (4). Salchichas a la plancha y ensalada. Fruta	Ensalada de Espirales sin gluten. Bacaladilla al horno con zarangollo. (3,4) Fruta	Ensalada Puré calabacín. Albóndigas mixtas con patatas y verduras. Fruta	Ensalada Tortilla de calabacín y patatas (4). Merluza a la calabaza (3). Yogur	Ensalada Sopa marinera con fideos sin gluten. Fajitas mejicanas de maíz con pollo, tomate, pimienta y cebolla. Fruta	<i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimienta, lechuga, escarola.</i>
						Frutas de Temporada:
SEMANA 3	Ensalada completa. Paella valenciana (pollo, conejo, alubias, garrafón y judías). Fruta	Ensalada Olleta alicantina. Tortilla de queso y pavo con pisto de verduras (4) Yogur	Ensalada campera. Pollo al horno con verduras. Fruta	Ensaladilla Rusa. (3,4). Hamburguesas con patatas al horno. Fruta	Ensalada Tallarines Thai-Thai Lomos de merluza en salsa verde. (3) Fruta	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
						Lácteos:
SEMANA 4	Ensalada Completa con queso fresco y tomate Cherry. (7). Paella de magro y verduras Fruta	Ensalada de alubias. Pavo salteado con pisto de verduras. Fruta	Ensalada Lentejas con pollo y verduras. Merluza al horno con verduras en tempura. (1,3) Fruta	Ensalada Puré de calabaza y picatostes sin gluten. Pechuga de pollo con salsa de queso. Yogur	Ensalada completa. Fideuá sin gluten de pescado. Fruta	<i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i>
						Cocina Casera:
SEMANA 5	Ensalada Puré de calabacín. Hamburguesa con patatas al horno Pan Fruta	Ensalada Sopa de pollo y verduras. Merluza al horno con ensalada de legumbres.(3) Yogur	Ensalada con entremeses. Arroz meloso de sepia y calamares.(2,3,14). Fruta	Ensalada Huevos rellenos. (4) Espaguetis sin gluten a la boloñesa. Fruta	Ensalada Sopa de cocido. Cocido completo. Fruta.	<i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i>

Recomendaciones nutricionales según la edad

0-3 años	3-6 años	6-12 años	12-18 años
Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 0 a 3 años durante la comida son de 450Kcal.	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 3 a 6 años durante la comida son de 560Kcal a 610Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 6 - 12 años durante la comida son de 700-800Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de 12-18 años durante la comida son de 800-1103 Kcal
Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 40-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 50g-60g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 60g-80g	Las raciones de pasta, arroz y legumbres recomendadas para niños/as de esta edad: 80-100g
La cantidad de verdura recomendada: 60g	La cantidad de verdura recomendada: 100g	La cantidad de verdura recomendada: 150g	La cantidad de verdura recomendada: 200g
La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g.	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 60g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 80g	La cantidad de carne y pescado para una ración de un niño/a de esa edad: 100g

LISTADO DE ALÉRGENOS:

1. Cereales que contienen **gluten** (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut) y productos derivados.
2. **Crustáceos** y productos a base de crustáceos.
3. **Pescados** y productos a base de pescado.
4. **Huevos** y productos a base de huevo.
5. **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes.
6. **Soja** y productos a base de soja.
7. **Leche** y sus derivados.
8. **Frutos de cáscara** (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, castaña de Pará, pistachos, macadamias...) y productos derivados.
9. **Apio** y sus derivados.
10. **Mostaza** y derivados.
11. **Granos de sésamo** y sus derivados.
12. **Dióxido de azufre y sulfitos** en concentraciones superiores a mg/kg o mg/litro expresado como SO₂.
13. **Altramuces** y productos a base de altramuces.
14. **Moluscos** y productos a base de moluscos.