

# MENÚ CELÍACOS COMEDOR ESCOLAR 2do. TRIMESTRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
<b>SEMANA 1</b>	Calamar a la plancha con lechuga y maíz. Fideuá sin gluten de pescado Pan Fruta de Temporada	Hervido alicantino con huevo hervido. Fajitas de maíz con pollo y verduras. Pan Fruta de Temporada	con pavo y queso. Pasta sin gluten a la carbonara con jamón serrano. Pan Yogur	Sopa de verduras, fideos sin gluten y garbanzos. Emperador con guisantes salteados con jamón y cebolla. Pan Fruta de Temporada	Tortilla a la francesa con queso y pepino con aceitunas. Lentejas hortelanas. Pan Fruta de Temporada	<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>
						<b>Verduras y Legumbres</b>
<b>SEMANA 2</b>	Crema de calabaza con picatostes sin gluten. Muslo de pollo al horno con cebolla y manzana. Pan Yogur	Merluza plancha con lechuga y maíz. Pasta sin gluten a la boloñesa Pan / Fruta de Temporada	Alubias estofadas con verduras Pechuga de pavo con y coliflor gratinada. Pan / Fruta de Temporada	Sopa de pescado y fideos sin gluten. Rustidera de salmón con verduras y patata. Pan / Fruta de Temporada	Arroz a la cubana con huevo. Salchichas caseras con ensalada. Pan / Fruta de Temporada	<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>
						<b>Frutas de Temporada:</b>
<b>SEMANA 3</b>	Huevos rellenos con lechuga romana. Lentejas con verduras y jamón serrano. Pan / Yogur	Ensalada con Pavo y Queso Arroz con sepia y calamares Pan / Fruta de Temporada	Puré de calabacín con picatostes sin gluten. Albóndigas a la jardinera. Pan Fruta de Temporada	Sopa de cocido. Cocido completo. Pan Fruta de Temporada	Arroz tres delicias. Bacalao a la plancha con lechuga y maíz. Pan Fruta de Temporada	<i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i>
						<b>Lácteos:</b>
<b>SEMANA 4</b>	Ensalada con tomate, pavo y queso. Paella de magro con verduras y garbanzos. Pan / Fruta de Temporada	Sopa de ave con fideos sin gluten y verduras. Merluza con champiñones salteados con ajo, perejil y jamón. Pan / Yogur	Ensalada mediterránea Pizza sin gluten casera. Pan Fruta de Temporada	Potaje de garbanzos, huevo cocido y calabaza. Alitas de pollo al horno. Pan Fruta de Temporada	Pasta sin gluten a la Parmigiana. Tortilla de atún con lechuga. Pan / Fruta de Temporada	<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>
						<b>Cocina Casera:</b>
<b>SEMANA 5</b>	Ensalada con atún y queso fresco. Espaguetis sin gluten a la boloñesa Pan / Fruta de Temporada	Estofado de patatas con pollo y verduras. Merluza al horno. Pan Fruta de Temporada.	Ensalada con tomate, pavo y queso. Paella valenciana. Pan Yogur	Lentejas hortelanas. Tortilla a la francesa con jamón cocido. Pan Fruta de Temporada	Crema de verduras con picatostes sin gluten. Ragú de ternera con champiñones. Pan Fruta de Temporada	<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 <b>0 a 3 años</b> durante la comida son de 450Kcal.	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de <b>3 a 6 años</b> durante la comida son de 560Kcal a 610Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de <b>6 - 12 años</b> durante la comida son de 700-800Kcal	Las recomendaciones energéticas diarias para niños de <b>12-18 años</b> 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 SO<sub>2</sub>.
13. **Altramuces** y productos a base de altramuces.
14. **Moluscos** y productos a base de moluscos.