

# C.P. "LLERÓN-CLARÍN"

## Menú escolar sin gluten

EL CENTRO CUENTA CON EL SERVICIO DE ASESORÍA NUTRICIONAL QUE FORMA PARTE DE LA INICIATIVA "EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD" DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y LA CONSEJERÍA DE SANIDAD

<b>OCTUBRE 2024</b>	<b>MARTES 1</b>	<b>MIÉRCOLES 2</b>	<b>JUEVES 3</b>	<b>VIERNES 4</b>
Crema de hortalizas (patata, puerro y zanahoria) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Fabas pintas estofadas Huevos a la mimosa con lechuga Fruta de temporada	Arroz blanco con salsa de tomate casera Trucha a la plancha Fruta de temporada	Ensalada campera (patata, lechuga, tomate, cebolla y maíz) Carne asada con guisantes Yogur	
<b>LUNES 7</b>	<b>MARTES 8</b>	<b>MIÉRCOLES 9</b>	<b>JUEVES 10</b>	<b>VIERNES 11</b>
Lentejas estofadas Tortilla de queso con tomates cherry Fruta de temporada	Crema verduras (patata, zanahoria, espinacas y calabacín) Bacalao al horno con pisto Fruta de temporada	Sopa de fideos Pollo al horno con zanahoria baby Fruta de temporada	Guisantes estofados Bocarte frito con ensalada Fruta de temporada	Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria) Paella de pavo con verduras. Yogur
<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>
Crema vichy (patata y zanahoria) Lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Espaguetis con salsa tomate casera Merluza a la gallega con ensalada Fruta de temporada	Ensalada de frejoles (frejoles, tomate, maíz y zanahoria) Revuelto de champiñones Fruta de temporada	Garbanzos estofados con verdura y pollo Fruta de temporada	Arroz con verduras Calamares a la romana con ensalada de tomate Yogur
<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>
Macarrones al ajillo Tortilla de atún Fruta de temporada	Fabada Asturiana Compango Ensalada Fruta de temporada	Guiso de repollo Filete de pavo con tomates al horno Fruta de temporada	Lentejas estofadas Huevos escalfados con salsa de tomate casera Yogur	Crema de verduras (patata, zanahoria, espinacas y calabacín) Salmón al horno Fruta de temporada
<b>LUNES 28</b>	<b>MARTES 29</b>	<p>-- El aceite es de oliva. -- El agua es natural de grifo. -- La sal es yodada. -- <b>El pan, la pasta y la harina es sin gluten.</b> -- <b>Cuando se utiliza algún procesado es sin gluten.</b> -- Las salsas no se espesan con harina, se utiliza maicena, patata o arroz. -- Se limita progresivamente el consumo de proteína animal y dentro de esta, la carne roja. -- Se contempla el pescado blanco y azul, evitando los pescados de gran tamaño.</p>		<p>-- La fruta es fresca y variada: manzana, plátano, pera, kiwi... -- Los productos frescos son de km cero (carne, pescado, fruta y verdura) Progresivamente, se irán introduciendo otras ecomendaciones. Los platos podrán sufrir alguna modificación en función de la disponibilidad de los productos en el mercado.</p>
<p><b>NOTA IMPORTANTE: LAS FAMILIAS DE ALUMNOS/AS CON ALGUNA ALERGI A O INTOLERANCIA DEBERÁN COMUNICARLO EN SECRETARÍA ADJUNTANDO INFORME MÉDICO</b></p>				

## ORIENTACIONES PARA LAS CENAS COMPLEMENTARIAS CON EL MENÚ DE MEDIODÍA

	COMIDA	CENA
<b>PRIMER PLATO</b>	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
<b>GUARNICIÓN DEL SEGUNDO</b>	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
<b>POSTRE</b>	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca