

MENÚ DE INVIERNO

CELIACO



COLEGIO PLURILINGÜE RÍAS ALTAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
1ª Semana	CREMA DE VERDURAS O CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, APIO, AJO, ACEITE DE OLIVA Y PIMIENTA)	CALDO GALLEGO (PATATA, HABAS, GRELOS O NABIZA O REPOLLO O BERZA O KALE Y CALDO LIGERO DE CARNE)	ARROZ TRES VERDURAS	PUCHERO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y ESPIRALES DE PASTA SIN GLUTEN (GARBANZOS, PASTA TRICOLOR, CALABAZA, JUDÍA VERDE REDONDA O ACELGA, PUERRO, ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, ACEITE DE OLIVA, SAL IODADA, PIMENTÓN)	BRÓCOLI A LA GALLEGA
	GUIZO DE POLLO CON MANZANA (POLLO, MANZANA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA VIRGEN, CÚRCUMA, AGUA) (TAMBIÉN SE PUEDE HACER CON PERA, CALABAZA Y ZANAHORIA..ETC)	PESCADO (CON HARINA DE MAIZ) A LA PRIMAVERA EN SALSA DE TOMATE CON MACEDONIA DE VERDURAS (GUISANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE REDONDA Y PATATA)	COSTILLA ASADA DE TERNERA CON ENSALADA	TORTILLA DE PATATA. GUARNICIÓN: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	PESCADO AL HORNO CON PASTA ESPECIAL (DESCUBRE LOS INGREDIENTES) SIN GLUTEN
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
2ª Semana	JUDÍAS VERDES GUIADAS CON CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y SALSA DE TOMATE CASERA	SOPA DE COCIDO	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ DULCE, ACEITUNAS SIN HUESO Y QUESO	CREMA DE ZANAHORIA CON APIO (ZANAHORIA, APIO, PATATA, NABO, PUERRO, ACEITE DE OLIVA, PIMIENTA Y PEREJIL)	LENTEJAS CON VERDURAS Y CALABAZA
	PASTA SIN GLUTEN O DE ARROZ CON BOLOÑESA DE PAVO (PECHUGA DE PAVO, TOMATE TRITURADO, ZANAHORIA, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, APIO, AJO, ACEITE DE OLIVA VIRGEN, SAL IODADA Y ORÉGANO)	COCIDO DE REPOLLO O NABIZA O GRELO, GARBANZOS, PATATA, COSTILLA SALADA Y CHORIZO SIN GLUTEN	GUIZO DE COLIFLOR, PATATA Y PESCADO (MERLUZA U OTROS)(SOFRITO DE CEBOLLA, AJO, PUERRO, PIMIENTA Y ACEITE; PIMENTÓN Y TOMATE; PESCADO, PATATA, COLIFLOR, AUGA, LAUREL Y PEREJIL)	ALBÓNDIGAS (SIN GLUTEN) A LA PRIMAVERA (CON VERDURAS Y GUISANTES), GUARNICIÓN ARROZ	TORTILLA DE PATATA GUISADA EN SALSA SICILIANA
	FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA

MENÚ DE INVIERNO

CELIACO



COLEGIO PLURILINGÜE RIAS ALTAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
3ª Semana	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS SIN GLUTEN O CON ARROZ	FABADA VEGETAL (HABAS, CEBOLLA, PIMIENTOS, TOMATE, JUDÍA REDONDA, ZANAHORIA BABY, LAUREL, AJO, PEREJIL, ACEITE, SAL)	CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PUERRO, PATATA, CEBOLLA, CALDO DE POLLO, AGUA, ACEITE DE OLIVA VIRGEN, SAL IODADO, PIMIENTA NEGRA O PIMIENTA ROJA)	ENSALADA DE OTOÑO CON INGREDIENTES A DESCUBRIR	BRÓCOLI O ROMANESCO
	POLLO AL CHILINDRÓN, GUARNICIÓN PATATA COCIDA	PESCADO BLANCO O AZUL A LA VIZCAINA (SI SE REBOZA QUE SEA CON HARINA DE MAIZ) , GUARNICIÓN: ENSALADA DE VARIEDADES DE LECHUGA	ARROZ MILANESA (CON CARNE)	POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO U OTROS (BLANCOS O AZULES) Y ACELGAS O ESPINACAS O JUDÍAS VERDES (GARBANZOS, CEBOLLA, AJO, BACALAO U OTROS , ZANAHORIA, ACEITE DE OLIVA, AGUA, ACELGAS O ESPINACAS O JUDÍAS VERDES)	LASAÑA DE CARNE O GUISO DE CARNE CON PASTA SIN GLUTEN
	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
4ª Semana	PASTA SIN GLUTEN ESPECIAL (DESCUBRE LOS INGREDIENTES)	CREMA DE GARBANZOS CON CALABAZA (CALABAZA, CEBOLLA, GARBANZOS, SAL Y ACEITE)	ENSALADA GRIEGA CON QUESO	LENTEJAS CON VERDURAS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS SIN GLUTEN
	LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA	CAZUELA DE PESCADO CON VERDURAS Y PATATA	PAELLA MIXTA DE POLLO, VERDURAS, PESCADO Y MARISCO	PESCADO AL HORNO.GUARNICIÓN ENSALADA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
5ª Semana	CREMA DE VERDURAS CON GUISANTES	PUCHERO DE HABAS CON CALABAZA Y OTRAS VERDURAS	SOPA DE VERDURAS O COLIFLOR A LA GALLEGA	JUDÍAS VERDES EN AJADA	CREMA DE CALABAZA Y COLIFLOR (CALABAZA, COLIFLOR, CEBOLLA, APIO, SAL Y ACEITE DE OLIVA)
	MACARRONES SIN GLUTEN CON CARNE PICADA A LA BOLONESA Y GRATINADOS CON QUESO EN EL HORNO (TOMATE MADURO, CEBOLLA, ZANAHORIA, ACEITE DE OLIVA, JAMÓN, SAL, PIMIENTA, APIO Y QUESO RALLADO)	PESCADO BLANCO O AZUL EN SALSA (BACALAO U OTROS, TOMATE, PIMIENTO MORRÓN, CEBOLLA, AJO, ACEITE DE OLIVA Y SAL),GUARNICIÓN JUDÍAS VERDES	ARROZ MARINERO CON PESCADO	GUISO DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATA	POLLO ASADO CON ENSALADA
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR