Menú línea fría TOLEDO. Noviembre 2023

Sin Gluten Sin Leche y Derivados - . - Colegio Fulgencio Sanchez Cabezudo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano Contramuslo de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten Fruta Temporada FESTIVO	2 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Merluza al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten Fruta Temporada	3 Judías Pintas Estofadas Caballa al Vapor en Salsa de Adobo Pimientos asados Pan Sin Gluten Fruta Temporada
6 Crema de Zanahoria Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Atún Pan Sin Gluten Fruta Temporada	7 Arroz con Calabaza y Puerro Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta 8 Cazuela de Fideos Sin Gluten con Choco Contramuslo de Pollo al Horno Encebollado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta 9 Alubias Blancas Guisadas Abadejo a Las Finas Hierbas Ensalada de Tomate Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Arroz + Carne + Fruta 10 Arroz con Tomate Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten Fruta Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Fruta 13 Crema Hortelana Estofado de Patatas con Ternera Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta 14 Arroz Caldoso de Verduras Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Arroz + Carne + Fruta 15 Patatas Guisadas con Pollo Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta 16 Garbanzos Estofados con Verduras Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta 17 Macarrones Sin Gluten con Tomate Bagre al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta Temporada FESTIVO
Cena: Verdura + Pescado + Fruta 20 Potaje de Alubias Blancas Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta 21 Brócoli Salteado Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta 22 Puchero Bagre al Horno a la Vizcaína Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta 23 Crema de Calabacín Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Patatas Panaderas al Vapor Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Patata + Carne + Fruta 24 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Bacalao al Horno en Salsa Verde Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta 27 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta 28 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta 29 Crema Vichyssoise Abadejo al Horno al Limón Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta 30 Garbanzos con Espinacas Sin Comino Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Ensalada de Tomate Pan Sin Gluten Fruta Temporada	**Cena:** Patata + Carne + Fruta
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta	**Cena:** Verdura + Carne + Fruta	**Cena:** Patata + Carne + Fruta	**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta	

mediterránea

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos.
Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones.
Fruta de Temporada: Manzana, Nectarina, Pera y Plátano.