MENÚ SIN GLUTEN

Colegio Bernadette
Centro Concertado Bilingüe · Cooperativa de Padres

ABRIL 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Ragout de pavo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:748 PR:40 LI:24 HC:58 CA:190 FE:7	02 Puré de calabaza Judías verdes rehogadas Escalopines (sin gluten) con ensalada Fruta - Lácteo KC:659 PR:31 LI:24 HC:45 CA:106 FE:5	03 Fideuá (sin gluten) Espinacas a la crema Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:676 PR:59 LI:25 HC:54 CA:235 FE:18	04 Potage vigilia Pisto manchego Merluza a la riojana con ensalada Fruta - Lácteo KC:757 PR:36 LI:11 HC:65 CA:240 FE:8
07 Pasta sin gluten Crema de verduras Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	08 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Tilapia a la menier con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:671 PR:35 LI:18 HC:56 CA:129 FE:7	09 Puré de zanahoria Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:666 PR:27 LI:8 HC:49 CA:112 FE:4	10 Arroz con tomate Crema hortelana Huevos fritos con patatas Fruta (a elegir entre dos) KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	11 VACACIONES
14 VACACIONES	15 VACACIONES	16 VACACIONES	17 VACACIONES	18 VACACIONES
21 VACACIONES	22 Lentejas estofadas con verduras Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:719 PR:33 LI:28 HC:56 CA:153 FE:9	23 DÍA DE ARAGÓN Crema hortelana Pollo al chilndrón Fruta - Lácteo KC:701 PR:35 LI:19 HC:51 CA:219 FE:7	24 Paella Sopa Juliana Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17	25 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta - Lácteo KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10
28 Pasta sin gluten Crema de puerros Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	29 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Croquetas (sin gluten) Fruta (a elegir entre dos) KC:790 PR:33 LI:38 HC:82 CA:302 FE:7	30 Patatas con magro Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:748 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6	01	02

HOSTESER

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
PR: Proteínas (g)
LI: Lípidos (g)
HC: Hidratos de carbono (g)
CA: Calcio (mg)
FE: Hierro (mg)

www.hosteser.com