CELIACO — NOVIEMBRE - 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 **Pasta especial con jamón york** Tortilla de atún Lechuga Yogurt H:68,5 g P:39,2 G:33,75 C:734,5 Alérgenos: 2. 4. 3. 8.	2 **Sopa de verduras con fideos especiales** Cocido madrileño Fruta H:38,9 g P:36,3 G:37,7 C:640,7 Alérgenos: 8.	3 Crema de zanahorias **Pavo con salsa especial** Patata dollar Fruta H:36,2 g P:21,3 G:8,2 C:303,8 Alérgenos: 8. 13.
7 Menestra de verduras **Merluza en salsa menier especial** Patatas fritas Fruta H:27,04 g P:47,2 G:20,88 C:537,8 Alérgenos: 3. 8.	8 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 2. 8.	9 Arroz con magro **Filete de rosada en salsa verde especial** Lechuga Yogurt H:54,95 g P:33,55 G:8,45 C:430,05 Alérgenos: 4. 8.	10 Crema de calabacín ecológica Muslitos de pollo en su jugo Patata al horno Fruta H:29,15 g P:40,44 G:29,6 C:544,76 Alérgenos: 13.	11 Judías blancas con verduras y chorizo **Cinta de lomo con salsa especial** Lechuga Fruta H:32,6 g P:47,46 G:33,56 C:618,6 Alérgenos: 8.
14 **Pasta especial con tomate** **Pescadilla en su jugo** Lechuga Fruta H:55,2 g P:66,3 G:16,85 C:636,85 Alérgenos: 3. 13.	15 Crema de calabaza ecológica Salchichas con tomate Patata al horno Fruta H:46,5 g P:19,75 G:37,8 C:593,9 Alérgenos: 8. 13.	16 **Sopa de verduras con fideos especiales** Cocido madrileño Yogurt H:38,9 g P:36,3 G:37,7 C:640,7 Alérgenos: 4. 8.	17 Judías verdes con jamón **Chuleta de Sajonia en salsa** Patatas a cuadritos Fruta H:30,7 g P:35,1 G:20,1 C:444,1 Alérgenos: 8.	18 Guiso de patatas, vegetales y carne **Tortilla francesa con atún** Lechuga con atún Fruta H:28,8 g P:27,5 G:23,7 C:438,5 Alérgenos: 2. 3.
21 **Sopa de verduras con fideos especiales** **Pavo plancha** Patatas fritas Fruta H:21,6 g P:26,1 G:12,3 C:301,5 Alérgenos: 8.	22 Arroz con tomate y beicon **Merluza al horno en salsa especial** Lechuga Fruta H:64,8 g P:57,05 G:26,35 C:724,55 Alérgenos: 3.	23 Crema de puerros ecológicos **Pollo plancha en salsa especial** Lechuga con maíz Yogurt H:30,3 g P:17,7 G:20,6 C:377,6 Alérgenos: 4. 13.	24 Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga Fruta H:35,8 g P:39,03 G:48,87 C:739,49 Alérgenos: 2.	25 **Pasta especial carbonara** **Cinta de lomo plancha** Lechuga con zanahoria Fruta H:59,5 g P:37,1 G:18 C:548,4 Alérgenos: 2. 4. 8.
28 Puré de verduras ecológico **Pollo plancha** Lechuga Fruta H:17,1 g P:37,7 G:35,7 C:552 Alérgenos: 13.	29 **Sopa de verduras con fideos especiales** Cocido madrileño Fruta H:38,9 g P:36,3 G:37,7 C:640,7 Alérgenos: 8.	30 Arroz tres delicias Cerdo agridulce Yogurt H:54,8 g P:50,8 G:28 C:674,4 Alérgenos: 4. 8.		

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en negrita se sirven en envases independientes.



LEYENDA DE ALÉRGENOS

SERCAIB

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A – COMIDA	B – CENA
Cereales, féculas o legumbres	Verduras
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne

Recomendaciones nutricionales



La fruta previene la caries dental y mejora el tránsito intestinal.



El huevo mejora la memoria y ayuda en el proceso de aprendizaje.



El pescado es rico en proteínas, muy digestible y disminuye la obesidad.



La carne tiene mucho valor nutritivo.



La leche es rica en calcio para un crecimiento óptimo.



Nota informativa para los padres:

La fruta y la verdura esenciales en un menú de altura !

Tel. 918858139 **mayte@sercaib.es** **www.sercaib.es**