

MENÚ DE:

SEPTIEMBRE – GLUTEN
COLEGIO QUERCUS



Aprendiendo
a Comer
by sodexo

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Calabacín romana
Fruta

Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

7

Crema verdura
Merluza Al ajillo
Yogur

Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

8

Pasta con picadillo
Albóndigas de ternera con
zanahoria y champiñón
Fruta

Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

9

Judías verdes con patatas
Escalope de pollo sin gluten
Ensalada de tomate y
orégano
Helado

Kcal 615 HC 66 Prot 22 Lip 29

10

Arroz con magro
Merluza en tempura sin
gluten
Ensalada
Fruta

Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

13

Tallarines con boloñesa
Lengüadina Orly
Ensalada mixta
Fruta

Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

14

Patatas a la riojana
Pollo al ajillo
Ensalada mixta
Natillas

Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

15

Crema de verduras
San Jacobo casero sin gluten
Ensalada
Fruta

Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

16

Arroz tres delicias
Lengüadina a la andaluza
Ensalada
Yogur

Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

17

Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta

Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

20

Arroz salteado
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta

Kcal 566 HC 87 Prot 14 Lip 26

21

Lentejas estofadas
Tortilla de patatas
Ensalada con aceitunas
Yogur

Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27

22

Judías verdes rehogadas
Lengüadina Orly
Patatas fritas
Fruta

Kcal 542 HC 59 Prot 13 Lip 23

23

Pasta al pomodoro con
albahaca
Pollo a la madrileña
Yogur

Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

24

Alubias del pastor
Salchichas de pavo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta

Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25

27

Crema
de Puerros y calabacín
Hamburguesa de ternera
Ensalada con aceitunas y
zanahoria
Fruta

Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

28

Arroz con pollo
Merluza en tempura
Ensalada
Yogur

Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

29

Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta

Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

30

Macarrones salteados al
ajillo
Palometa a la madrileña
Yogur

Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

* TODOS LOS PLATOS DE ESTE MENÚ ESTÁN ELABORADOS CON PRODUCTOS SIN GLUTEN