

SIN GLUTEN / OCTUBRE 2021



COL-LEGI
San José

VIERNES 1

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)
Arroz marinero
Pan sin gluten
Yogur

LUNES 4

Arroz a la cubana con huevo de corral
Pechuga plancha
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada

MARTES 5

DÍA SIN CARNE
Patata al vapor con aceite de oliva
Merluza asada aromatizada al limón
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 6

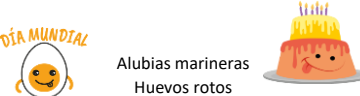
Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan sin gluten - Yogur

JUEVES 7

Macarrones sin gluten napolitana
Anillas de calamar encebolladas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada

VIERNES 8

DÍA MUNDIAL DEL HUEVO
Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan sin gluten - **Postre de cumpleaños (NO GLUTEN)**



LUNES 11


FESTIVO

MARTES 12

FESTIVO

MIÉRCOLES 13

verdury
Ensalada caprese
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan sin gluten - Yogur




JUEVES 14

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada

VIERNES 15

DÍA "D"
Sopa de fideos sin gluten con garbanzos
Merluza al horno
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada



LUNES 18

Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva virgen extra
Pechuga plancha
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada

MARTES 19


Arroz con verduras
Gallo San Pedro
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 20

Ensalada variada con pollo
Fideua sin gluten
Pan sin gluten - Leche fresca de La Vaquería
Camp d'Elx

JUEVES 21

Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón de la Vera
Huevos de corral rellenos de atún y mahonesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan sin gluten - **Postre casero SIN GLUTEN**




VIERNES 22

Sopa de pescado con fideos sin gluten
Pizza sin gluten
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada

LUNES 25

DÍA "D"
Crema de verduras
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada



MARTES 26

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Bacaladilla a la plancha
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 27

Macarrones sin gluten con atún
Revuelto de huevos de corral con calabacín
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada


JUEVES 28

HALLOWEEN



VIERNES 29

CUINA I TRADICIÓ
Ensalada con pavo sin gluten (lechuga, zanahoria, tomate, pavo)
Borreta alcoyana
Pan sin gluten
Yogur




CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

| | |
|---|--|
| ☀️ | 🏠 |
| Si en el cole he comido como primero... | Para cenar puedo comer como primero... |
| verdura > | pasta/arroz |
| pasta/arroz > | verdura |
| legumbres > | verdura ○ pasta/arroz |

SEGUNDOS PLATOS

| | |
|---|--|
| ☀️ | 🏠 |
| Si en el cole he comido como segundo... | Para cenar puedo comer como segundo... |
| huevo > | carne ○ pescado |
| pescado > | huevo ○ carne |
| legumbres > | verdura ○ huevo |

POSTRE

| | | |
|-------|---|--------|
| 🍎 | ○ | 🥛 |
| fruta | | lácteo |

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

