Sin Gluten

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Enero 2021

COLEGIO: LAUDE NEWTON COLLEGE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
4	5	6	7 **NO LECTIVO**	8 Empedrado de alubias Longaniza al horno con puré de patatas Yogur y pan (sin gluten) White bean salad Oven baked sausage with mashed potatoes Yoghurt and bread (gluten free) VE:4.028/964 GT:47 GS:14 HC:95 AZ:18 PROT:41 SAL:4
11 Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa (sin gluten) con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten) Stewed lentils Hamburger (gluten free) with french fries Seasonal Fruit and bread (gluten free) VE:3.865/925 GT:46 GS:10 HC:104 AZ:24 PROT:40 SAL:4	12 Pasta (sin gluten) Tortilla francesa de jamón york con coliflor Fruta de temporada y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) Ham omelette with cauliflower Seasonal Fruit and bread (gluten free) VE:2.501/598 GT:15 GS:3 HC:88 AZ:20 PROT:30 SAL:3	13 Crema de legumbres Pollo asado con cebolla y patatas al horno Fruta o lácteo y pan (sin gluten) Cream of legumes Grilled chicken with roasted onion & potatoes Fruit or dairy dessert and bread (gluten free) VE:2.829/677 GT:13 GS:3 HC:93 AZ:18 PROT:46 SAL:1	14 Espinacas salteadas Abadejo al horno con tomate al horno Fruta de temporada y pan (sin gluten) Sautéed spinach Baked haddock with baked tomato Seasonal Fruit and bread (gluten free) VE:1.516/363 GT:13 GS:2 HC:42 AZ:18 PROT:30 SAL:1	15 Guisantes salteados Arroz blanco con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Sautéed peas White rice with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.622/627 GT:13 GS:4 HC:107 AZ:17 PROT:24 SAL:2
18 Macarrones (sin gluten) napolitana Tortilla de patatas con zanahorias baby Fruta de temporada y pan (sin gluten) Napolitan macaroni (gluten free) Spanish omelette with baby carrots Seasonal Fruit and bread (gluten free) VE:3.153/754 GT:23 GS:2 HC:114 AZ:20 PROT:25 SAL:3	19 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con tomate al horno Fruta de temporada y pan (sin gluten) Beans with vegetables Oven baked sole fillet with baked tomato Seasonal Fruit and bread (gluten free) VE:2.749/658 GT:15 GS:3 HC:93 AZ:22 PROT:46 SAL:1	20 Ensalada de colores Arroz al horno con guisantes salteados Fruta o lácteo y pan (sin gluten) Colorful salad Baked rice with sautéed peas Fruit or dairy dessert and bread (gluten free) VE:2.525/604 GT:19 GS:5 HC:91 AZ:23 PROT:17 SAL:3	21 Salteado de brócoli con zanahoria Hamburguesa (sin gluten) con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten) Sautéd broccoli with carrots Hamburger (gluten free) with french fries Seasonal Fruit and bread (gluten free) VE:3.093/740 GT:49 GS:7 HC:59 AZ:16 PROT:32 SAL:2	22 Dahl de lentejas con curry Filete de perca al horno con ensalada Yogur y pan (sin gluten) Lentils with curry dahl Baked perch with salad Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.144/513 GT:18 GS:6 HC:57 AZ:10 PROT:35 SAL:1
25 Arroz blanco Tortilla de pavo y queso con salteado de judías verdes con bacon Fruta de temporada y pan (sin gluten) White rice Turkey and cheese omelette with sautéed green beans with bacon Seasonal Fruit and bread (gluten free) VE:2.743/656 GT:10 GS:2 HC:117 AZ:20 PROT:24 SAL:2	26 Hervido valenciano Pechuga de pollo a la plancha con patatas dólar Fruta de temporada y pan (sin gluten) Valencia style boiled vegetables Chicken breast with fried potatoes slices Seasonal Fruit and bread (gluten free) VE:2.349/562 GT:26 GS:4 HC:57 AZ:20 PROT:30 SAL:1	27 Alubias estofadas con verduras Albóndigas (sin gluten) con arroz salteado Fruta o lácteo y pan (sin gluten) Beans with vegetables Meatballs (gluten free) with sautéed rice Fruit or dairy dessert and bread (gluten free) VE:3.313/793 GT:24 GS:9 HC:109 AZ:22 PROT:41 SAL:2	28 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Full course "cocido" stew Seasonal Fruit and bread (gluten free) VE:2.822/675 GT:24 GS:7 HC:80 AZ:21 PROT:37 SAL:2	29 Crema de calabacín Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas Yogur y pan (sin gluten) Zucchini cream Baked hake with sautéed carrots Yoghurt and bread (gluten free) VE:1.835/439 GT:16 GS:5 HC:45 AZ:12 PROT:29 SAL:2