

# NOVIEMBRE 2021

DIETA:

## SIN GLUTEN



CENTRO:  
COLEGIO VIRGEN de la CARIDAD

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
<b>FIESTA</b>	<b>Macarrones con salsa de tomate y chorizo</b> <i>Macaroni with tomato sauce and chorizo</i>	<b>Sopa de pollo (Pollo, fideos, zanahoria...)</b> <i>Chicken soup (Chicken, noodles, carrot...)</i>	<b>Júdas blancas estofadas con verduras</b> <i>White beans stewed with vegetables</i>	<b>Crema de calabacín (calabacón y queso)</b> <i>Cream of zucchini (zucchini and cheese)</i>
	<b>Filete de rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <i>Monkfish fillet roman style with lettuce, tomato and corn salad</i>	<b>Cinta de lomo con patatas fritas</b> <i>Ribbon of tenderloin with french fries</i>	<b>Huevos rellenos de atún con salsa de tomate</b> <i>Eggs stuffed of tuna with tomato sauce</i>	<b>Pollo asado con guarnición de champiñón</b> <i>Roast Chicken with mushroom garnish</i>
	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 2	*SIN GLUTEN YOGUR - YOGURT 3	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 4	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 5
<b>Tallarines a la boloñesa (carne picada y salsa de tomate)</b> <i>Tagliatelle Bolognese (Minced meat and tomato sauce)</i>	<b>Guisantes rehogados con jamón</b> <i>Sautéed peas with ham</i>	<b>Sopa de pescado (merluza, rape, fideos...)</b> <i>Fish soup (Hake, rape, noodles...)</i>	<b>Patatas guisadas con ternera</b> <i>Stewed potatoes with veal</i>	<b>Paella mixta (calamares, pollo, ...)</b> <i>Mixed paella (squid, chicken, ...)</i>
<b>Filete de merluza con ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y maíz</b> <i>Fillet of hake with tomato, lettuce, carrot and corn salad</i>	<b>Carrilleras de cerdo con patatas fritas</b> <i>Pork cheeks in sauce with fries</i>	<b>Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <i>Ham omelette with lettuce, tomato and corn salad</i>	<b>Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</b> <i>Anchovies in tempura with lettuce, tomato and carrot salad</i>	<b>Fiambrés variados con ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y maíz</b> <i>Assorted cold cuts with lettuce, carrot and corn salad</i>
*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 8	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 9	*SIN GLUTEN YOGUR LÍQUIDO YOGURT 10	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 11	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 12
<b>Espaguetis a la boloñesa (carne picada y salsa de tomate)</b> <i>Spaghetti Bolognese (Minced meat and tomato sauce)</i>	<b>Puré de verduras frescas (Acelga, puerro, nabo...)</b> <i>Fresh vegetable puree (Chard, leek, turnip ...)</i>	<b>Sopa de picadillo (fideos, pollo, ternera)</b> <i>Picadillo soup (noodles, chicken, beef)</i>	<b>Lentejas guisadas con chorizo</b> <i>Lentils stewed with chorizo</i>	<b>FIESTA</b>
<b>Pescado Gallo Pedro con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</b> <i>Gallo Pedro fish with lettuce, tomato and carrot salad</i>	<b>Ragout de pavo a la jardinera (zanahoria, pimienta...)</b> <i>Turkey ragout to the planter (carrot, pepper ...)</i>	<b>Lomo a la orza con puré de patata y guarnición de champiñón</b> <i>Beef steak with mashed potatoes and mushroom garnish</i>	<b>Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <i>Tuna omelette with lettuce, tomato and corn salad</i>	
*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 15	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 16	*SIN GLUTEN YOGUR - YOGURT 17	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 18	
<b>Espirales de colores con atún y salsa de tomate</b> <i>Colored spirals with tuna and tomato sauce</i>	<b>Sopa de fideos</b> <i>Noodle Soup</i>	<b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i>	<b>Crema de zanahoria (Zanahoria y patata)</b> <i>Carrot cream (Carrot and potato)</i>	<b>Arroz tres delicias (huevo, jamón, guisantes)</b> <i>Rice three delights (egg, ham, peas)</i>
<b>Merluza al horno con salsa verde y guisantes</b> <i>Baked hake with green sauce and beans</i>	<b>Cocido completo (morcillo, repollo, chorizo...)</b> <i>Full cooked (blood sausage, cabbage, chorizo ...)</i>	<b>Tortilla de patata con ensalada de tomate, lechuga, zanahoria y maíz</b> <i>Potato omelette with tomato, lettuce, carrot and corn salad</i>	<b>Muslitos de pollo al horno con champiñón</b> <i>Baked chicken drumsticks with mushroom</i>	<b>Rabas de calamar a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</b> <i>Squid squid Andalusian style with lettuce, tomato and carrot salad</i>
*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 22	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 23	*SIN GLUTEN NATILLA COUSTARD 24	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 25	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 26
<b>Macarrones con salsa de tomate y chorizo</b> <i>Macaroni with tomato sauce and chorizo</i>	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <i>Stewed lentils with vegetables</i>	<b>DICIEMBRE</b>	<b>DICIEMBRE</b>	<b>DICIEMBRE</b>
<b>Filete de rape empanado con ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <i>Breaded monkfish fillet with lettuce, tomato and corn salad</i>	<b>Filete de sajonia con patatas fritas</b> <i>Saxony steak with french fries</i>			
*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 29	*SIN GLUTEN FRUTA - FRUIT 30			

EL MENU DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA - THE DAILY MENU IS ACCOMPANIED BY BREAD AND WATER

LOS MENÚS CON ÉSTE SÍMBOLO LLEVAN EN SU ELABORACIÓN SIEMPRE ALGUNAS DE LAS SIGUIENTES VERDURAS: ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE, AJO Y/O LAUREL.

Estos menús, **SALVO ESPECIFICACIÓN DE LO CONTRARIO EN EL MISMO**, pueden contener los siguientes alérgenos:  
Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuetes, apio, sésamo, sulfitos, leche, soja, frutos secos y/o mostaza.

### RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

1	FESTIVO	2	Patata + Huevo + Fruta	3	Ensalada + Ternera + Fruta	4	Verdura + Pescado + Lácteo	5	Legumbre + Pavo + Lácteo
8	Verdura + Cerdo + Fruta	9	Ensalada + Huevo + Fruta	10	Arroz + Ternera + Lácteo	11	Verdura + Pollo + Fruta	12	Verdura + Pescado azul + Lácteo
15	Verdura + Ternera + Fruta	16	Patata + Huevo + Fruta	17	Verdura + Pescado + Lácteo	18	Verdura + Cerdo + Fruta	19	FESTIVO
22	Verdura + Huevo + Fruta	23	Patata + Pescado azul + Fruta	24	Verdura + Cerdo + Fruta	25	Ensalada + Ternera + Fruta	26	Legumbre + Pollo + Lácteo
29	Verdura + Huevo + Fruta	30	Ensalada + Pescado + Fruta						

\*En estos casos se recuerda que estas recomendaciones **no están adaptadas para personas con alergias o intolerancias de ningún tipo**, pero si pueden orientarse y sustituirlos por alimentos apropiados para llevar una dieta equilibrada.

### VALORACION NUTRICIONAL DE LAS COMIDAS

DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)	DIA	KCAL	PROTEINAS (g)	LIPIDOS (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
1					2	703,23	29,285	29,694	84,45	3	694,7	33,182	33,001	70,374	4	744,24	26,592	27,5538	100,748	5	754,78	34,60	33,95	82,96
8	742,58	39,63	29,22	84,61	9	793,70	41,66	29,37	96,27	10	596,70	32,62	26,46	53,73	11	784,39	26,54	34,91	94,46	12	692,72	32,46	20,88	99,72
15	863,03	34,00	44,57	86,77	16	712,86	37,65	28,78	80,21	17	749,97	43,07	33,74	72,35	18	721,33	29,10	27,19	95,75	19				
22	727,83	27,90	33,88	82,56	23	754,78	34,60	33,95	82,96	24	750,79	26,68	44,16	65,11	25	699,04	43,21	24,00	79,85	26	661,44	16,90	35,48	71,10
29	703,23	26,68	32,62	84,45	30	796,98	24,37	25,95	71,56															

Estos menús, SALVO ESPECIFICACIÓN DE LO CONTRARIO EN EL MISMO, pueden contener los siguientes alérgenos:  
 Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, sulfitos, leche, soja, frutos secos y/o mostaza.

