COMEDORES
LANZAROTE

C.E.I.P ADOLFO TOPHAM

Septiembre de 2021

Sin Gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				10 Sopa de letras (Sin Gluten) Muslos de pollo asados al horno (deshuesados) con papas panaderas Fruta del tiempo
13 Espirales con boloñesa (Sin Gluten) Filete de merluza plancha en adobo suave con ensalada y zanahoria rallada Yogur	14 Crema de verduras con batata Escalopines plancha con ensalada de la huerta Fruta del tiempo	15 NUESTRA SEÑORA DE LOS DOLORES	16 Sopa de fideos con hortalizas (Sin Gluten) Tortilla de papas con salsa de tomate natural Petit suit	17 Puré de judías pintas estofadas con verdura Filete de lenguado plancha con ensalada Macedonia de fruta natural
20 Arroz blanco con atún Tiras de pollo al limón plancha con ensalada mixta Yogur	21 Potaje de lentejas con puerros o puré Tortilla de calabacines con ensalada y remolacha Fruta del tiempo	22 Sopa de estrellas (Sin Gluten) Roti de pavo al horno con papas sancochadas Natilla	23 Espaguetis con huevo sancochado y tomate natural (Sin Gluten) Filete de merluza plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	24 Crema de zanahorias Albóndigas caseras al horno ternera/pollo (Sin Gluten) con papas Macedonia de fruta natural
27 Sopa de pescado Chuleta de cerdo plancha (deshuesada) con ensalada mixta y millo Yogur	28 Coditos napolitana (Sin Gluten) Tortilla francesa con jamoncitos al horno y ensalada Fruta del tiempo	29 Crema de espinacas Estofado de pollo al horno con pimientos y papas cuadradas Helado (Sin Gluten)	30 Arroz milanesa Tacos de merluza plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	

Alérgenos Alimentarios

Este menú puede contener algunos de los siguientes componentes alergénicos: Leche y derivados, lactosa, huevo y derivados, cereales (gluten), cacahuetes y derivados, crustáceos y moluscos, pescado y derivados, frutos secos, soja y derivados, apio y derivados, mostaza y derivados, sésamo y derivados, sulfitos, altramuces.
Disponemos de menús especiales adaptados para niños con alergias e intolerancias alimentarias.
En caso de padecer alguna alergia o intolerancia alimentaria deberá informar a la dirección del centro presentando el certificado médico para diseñarle un menú personalizado.

Menú elaborado por nuestro personal de nutrición

Ensalada mixta: Se compone como base de lechuga iceberg, tomate, cebolla y aceitunas más ingrediente adicional descrito en el menú. Cremas/Purés: Se utilizan verduras seleccionadas por nuestro personal que en su base se componen de calabaza, zanahoria, col, papa, tomate y pimiento más ingrediente adicional descrito en el menú como Legumbres/Tubérculo/Vegetal.
Fruta del tiempo: Se suministra fruta natural seleccionada por nuestro personal que se compone principalmente de Manzana, Pera, Plátano, Kiwi, Mandarina, Melón o Sandia, según temporada y disponibilidad.
Se suministra pan comun fresco del dia en todas las comidas.