



MARZO 2023 SIN GLUTEN



Table with 5 columns representing days of the week (1 MIÉRCOLES to 31 VIERNES) and rows of menu items including dishes like Crema de verduras, Fideuá mixta, Hamburguesa de pollo, etc.

\*TODA LA PASTA SERVIDA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE GLUTEN
\*TODOS LOS REBOZADOS SON REALIZADOS CON HARINAS APTAS PARA CELÍACOS

- Fruta del tiempo: pera, manzana, plátano, naranja, melón, sandía...
- Los días de postre lácteo se dará opción a fruta a los niños que lo prefieran.
- Sólo se servirá comida de régimen a aquellos alumnos/as que realmente lo necesiten.
- El menú diario se adapta a las necesidades nutricionales y texturas según edad de los niños.
- El menú se cocina con aceite de oliva.
- La ensalada variada a servir se puede ir alternando entre: lechuga, maíz, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas, cebolla, pimienta rojo... todos aquellos alimentos vegetales y de temporada que se quieran añadir y alternar

¿Sabías que las FRESAS contienen mayor cantidad de vitamina C que las naranjas? Además, puesto que también contienen antocianinas y polifenoles, constituyen una de las frutas con mayor capacidad antioxidante. Cuando están en su punto óptimo desprenden un perfume inconfundible, que suele ser entre marzo y junio.



Rosier Montané