

MES: junio-26

MENÚ: 1. CELIACO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Guiso de alubias Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2	Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	3	Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Yogur y pan sin gluten	5	Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90	
8	Guiso de patata Potaje de garbanzos Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	12	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23	
15	Arroz caldoso de verduras Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16	Guisantes rehogados Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17	Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	18	Verdura tricolor Guiso de garbanzos con arroz integral Yogur y pan sin gluten	19	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70	
22		23		24		25		26			
29		30									

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES