

MES: junio-26

MENÚ: 32. CELIACO Y SIN LACTEOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Guiso de alubias Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2	Menestra salteada Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	3	Arroz salteado Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4	Crema de calabacín Pollo al limón Fruta y pan sin gluten	5	Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37
8	Guiso de patata Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9	Arroz cocido Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10	Sopa de ave casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	11	Alubias estofadas con arroz integral Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12	Judías verdes con refrito Limanda al horno Fruta y pan sin gluten	kcl: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96
15	Arroz salteado Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16	Guisantes rehogados Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17	Crema de zanahoria eco Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	18	Verdura tricolor Garbanzos con verduras Fruta y pan sin gluten	19	Pasta sin gluten ni huevo Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81
22		23		24		25		26		
29		30								

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES