



MES: septiembre-26

MENÚ: 1. CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	
7	8 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10 Guisantes rehogados Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	11 Verdura tricolor Estofado de pavo Yogur y pan sin gluten	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
14 Judías verdes con refrito Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta y pan sin gluten	15 Crema de zanahoria eco Magro guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	16 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17 Alubias estofadas Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de verduras Revuelto de york Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
21 Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Menestra salteada Lomo encebollado Fruta y pan sin gluten	23 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	24 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
28 Crema de calabaza Guiso de alubias Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Arroz caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten			kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES