

MES: mayo-26

MENÚ: 32. CELIACO Y SIN LACTEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Guiso de alubias con arroz integral Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	5 Sopa de ave casera Pollo asado Fruta y pan sin gluten	6 Guisantes rehogados Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	7 Arroz salteado Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	kcl: 678,32 Prot: 22,93 HC: 88,41 Lip: 23,37
11 Arroz cocido Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12 Judías verdes con refrito Pechuga al horno Fruta y pan sin gluten	13 Pasta sin gluten ni huevo Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria eco Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	15 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 679,72 Prot: 25,14 HC: 89,92 Lip: 19,96
18 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Sopa de ave casera Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	20 Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Menestra salteada Lomo asado Fruta y pan sin gluten	22 Arroz salteado Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 698,88 Prot: 24,07 HC: 93,85 Lip: 22,81
25 Verdura tricolor Magro con champiñones Fruta y pan sin gluten	26 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Crema de verduras Salmón al horno Fruta y pan sin gluten	28 Sopa de ave casera Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Arroz cocido Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 684,71 Prot: 23,72 HC: 92,64 Lip: 21,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES