

MES: octubre-26

MENÚ: 1. CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Yogur y pan sin gluten	2Potaje de garbanzos con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
5Menestra salteada Macarrones sin gluten ni huevo con boloñesa de carne Fruta y pan sin gluten	6Alubias estofadas Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	7Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	9Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
12FESTIVO	13FESTIVO	14FESTIVO	15Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	16Guiso de patata Lomo encebollado Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
19Guiso de alubias con arroz Salmón al horno con salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20Sopa de verduras Magro guisado con verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21Crema de zanahoria Pollo con arroz Fruta y pan sin gluten	22Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	23Verdura tricolor Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
26Guisantes rehogados Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	27Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29Menestra salteada Ragú de soja con verduras Yogur y pan sin gluten	30Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES