MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Aramark

MES: **noviembre-26** MENÚ: **1. CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FESTIVO	3 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo al horno con salsa de verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	5 Crema de puerro Guiso de alubias Yogur y pan sin gluten	6 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
9 Menestra salteada Macarrones sin gluten ni huevo con boloñesa de carne Fruta y pan sin gluten	10 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	11 Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	12 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	13 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
16 Alubias estofadas con arroz integral Magro guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	17 Pasta sin gluten ni huevo a la napolitana Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	20 Judías verdes con refrito Ragú de soja con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
23 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Verdura tricolor Potaje de garbanzos con arroz integral Fruta y pan sin gluten	25 Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26 Alubias estofadas Salmón al horno con salsa pomodoro Yogur y pan sin gluten	27 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
30 Guisantes rehogados Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten					kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES