

MES: diciembre-23

MENÚ: 19. CELÍACO NO HUEVO, LACTOSA NI FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro  Magro con champiñones  Fruta y pan sin gluten	kcl: 694,20 Prot: 26,90 HC: 88,20 Lip: 23,19
4 Verdura tricolor  Pavo guisado con verduras  Fruta y pan sin gluten	5 Sopa de verduras  Cocido completo Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>FESTIVO</b>	8 <b>FESTIVO</b>	kcl: 686,54 Prot: 25,76 HC: 88,58 Lip: 22,95
11 Potaje de garbanzos  Pechuga al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	12 Crema de calabacín  Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	13 Guisantes rehogados  Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	14 Arroz caldoso de verduras  Abadejo al horno  Fruta y pan sin gluten	15 Menestra salteada  Lomo asado  Fruta y pan sin gluten	kcl: 694,84 Prot: 26,03 HC: 88,94 Lip: 21,68
18 Guisantes rehogados  Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	19 Sopa de verduras  Pollo al chilindrón  Fruta y pan sin gluten	20 Alubias estofadas  Lomo al horno Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	21 Crema de verduras  Pizza sin gluten de atún  Fruta y pan sin gluten	22 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
25 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	26 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	27 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	28 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	29 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	kcl: Prot: HC: Lip:

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**