

MES: octubre-24

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Guisantes rehogados Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2 Crema de zanahoria Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	4 Guiso de alubias con verduras Merluza encebollada Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prol: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
7 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Arroz con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10 FESTIVO	11 FESTIVO	kcl: 683,9 Prol: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5
14 Alubias estofadas Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan sin gluten	16 Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan sin gluten	17 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,2 Prol: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
21 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	22 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Potaje de garbanzos Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	25 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,9 Prol: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
28 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	29 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Albóndigas de cerdo a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	31 Guisantes rehogados Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten		kcl: 687,2 Prol: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES