

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-24

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Guisantes rehogados Magro con champiñones 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 Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Guiso de alubias con verduras Merluza encebollada Fruta y pan sin gluten	kcd: 688,80 Prot: 25,29 HC: 88,54 Lip: 23,05
7 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	8 Potaje de garbanzos Limanda al horno 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 <b>FESTIVO</b>	11 <b>FESTIVO</b>	kcd: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
14 Alubias estofadas Abadejo al horno 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 Fruta y pan sin gluten	18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcd: 694,20 Prot: 26,90 HC: 88,20 Lip: 23,19
21 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	22 Guisantes rehogados Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	23 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Potaje de garbanzos Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	kcd: 686,54 Prot: 25,76 HC: 88,58 Lip: 22,95
28 Guiso de alubias Abadejo al horno 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 Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		kcd: 694,84 Prot: 26,03 HC: 88,94 Lip: 21,68

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