

MES: **noviembre-24**

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1	
4	5	6	7	8	
Potaje de garbanzos Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan sin gluten	Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	Alubias estofadas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
11	12	13	14	15	
Crema de calabacín Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Menestra salteada Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,32 Prot: 24,78 HC: 90,17 Lip: 22,91
18	19	20	21	22	
Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan sin gluten	Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Arroz caldoso de verduras Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Guiso de alubias con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	kcl: 688,80 Prot: 25,29 HC: 88,54 Lip: 23,05
25	26	27	28	29	
Guisantes rehogados Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74

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