

MES: mayo-24

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 FESTIVO	2 Guisantes rehogados Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	3 Crema de zanahoria Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan sin gluten	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
6 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Fruta y pan sin gluten	7 Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Crema de verduras Pollo en salsa de chapipiñones Fruta y pan sin gluten	10 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 694,20 Prot: 26,90 HC: 88,20 Lip: 23,19
13 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	14 Guisantes rehogados Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan sin gluten	15 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17 Crema de calabacín Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,54 Prot: 25,76 HC: 88,58 Lip: 22,95
20 Guiso de alubias Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	21 Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	23 Arroz caldoso de verduras Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Guisantes rehogados Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	kcl: 694,84 Prot: 26,03 HC: 88,94 Lip: 21,68
27 Potaje de garbanzos Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan sin gluten	29 Sopa de verduras Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	31 Alubias estofadas Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES