

MES: septiembre-25

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		
8	Crema de zanahoria eco Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	9	Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y pan sin gluten	10	Menestra salteada Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	11	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	12	Guisantes rehogados Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcal: 687,2 Prol: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2
15	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	16	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17	Arroz eco caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	18	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	19	Patatas guisadas Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcal: 710,0 Prol: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
22	Guisantes rehogados Caballa con pisto Fruta y pan sin gluten	23	Verdura tricolor Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25	Crema de calabacín eco Pollo con arroz Yogur y pan sin gluten	26	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcal: 686,2 Prol: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
29	Potaje de garbanzos Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30	Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten						kcal: 690,7 Prol: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0	