

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: septiembre-25

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1		2		3		4		5			
8	<p>Crema de zanahoria eco</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	9	<p>Potaje de garbanzos con arroz</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	10	<p>Menestra salteada</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	11	<p>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana</p> <p>Limanda en pepitoria</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	12	<p>Guisantes rehogados</p> <p>Lomo encebollado</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>		<p>kcl: 694,84</p> <p>Prot: 26,03</p> <p>HC: 88,94</p> <p>Lip: 21,68</p>
15	<p>Judías verdes con refrito</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	16	<p>Guiso de alubias</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	17	<p>Arroz eco caldoso de verduras</p> <p>Abadejo ajoarriero</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	18	<p>Sopa de verduras</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	19	<p>Patatas guisadas</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>		<p>kcl: 710,33</p> <p>Prot: 24,48</p> <p>HC: 94,12</p> <p>Lip: 23,78</p>
22	<p>Guisantes rehogados</p> <p>Caballa con pisto</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	23	<p>Verdura tricolor</p> <p>Magro a la campesina</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	24	<p>Alubias estofadas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	25	<p>Crema de calabacín eco</p> <p>Pollo con arroz</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	26	<p>Pasta sin gluten ni huevo pomodoro</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>		<p>kcl: 690,32</p> <p>Prot: 24,78</p> <p>HC: 90,17</p> <p>Lip: 22,91</p>
29	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Limanda al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>	30	<p>Sopa de verduras</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta y pan sin gluten</p>							<p>kcl: 688,80</p> <p>Prot: 25,29</p> <p>HC: 88,54</p> <p>Lip: 23,05</p>	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES