

MES: octubre-25

MENÚ: 1. CELIACO

| Lunes                                                                                               | Martes                                                                                                                                      | Miércoles                                                                                                 | Jueves                                                                                                                  | Viernes                                                                                                           | I. Nutricional                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |                                                                                                                                             | 1<br>Guiso de alubias<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten           | 2<br>Menestra salteada<br>Pavo guisado con verduras<br>Yogur y pan sin gluten                                           | 3<br>Arroz con tomate<br>Filete de abadejo al horno con verduras<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten | kcl: 690,67<br>Prot: 25,28<br>HC: 92,47<br>Lip: 21,96 |
| 6<br>Guisantes rehogados<br>Revuelto de atún<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten       | 7<br>Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana<br>Filete de merluza en salsa marinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten | 8<br>Crema de zanahoria eco<br>Pollo en salsa<br>Fruta y pan sin gluten                                   | 9<br>Potaje de garbanzos<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan sin gluten                         | 10<br>FESTIVO                                                                                                     | kcl: 683,86<br>Prot: 24,10<br>HC: 88,41<br>Lip: 23,53 |
| 13<br>FESTIVO                                                                                       | 14<br>Guisantes rehogados<br>Pollo al chilindrón<br>Fruta y pan sin gluten                                                                  | 15<br>Arroz eco caldoso de verduras<br>Tortilla de queso<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten | 16<br>Sopa de verduras<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan sin gluten                              | 17<br>Patatas guisadas<br>Palometa a la griega<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten                   | kcl: 699,15<br>Prot: 26,67<br>HC: 88,52<br>Lip: 23,70 |
| 20<br>Crema de calabacín eco<br>Pollo con arroz<br>Fruta y pan sin gluten                           | 21<br>Alubias guisadas<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten                                               | 22<br>Verdura tricolor<br>Magro a la campesina<br>Fruta y pan sin gluten                                  | 23<br>Pasta sin gluten ni huevo pomodoro<br>Filete de abadejo en salsa<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan sin gluten | 24<br>Potaje de garbanzos<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten                    | kcl: 691,93<br>Prot: 23,64<br>HC: 89,91<br>Lip: 23,90 |
| 27<br>Guisantes rehogados<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten | 28<br>Arroz con tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta y pan sin gluten                                 | 29<br>Sopa de verduras<br>Pollo en salsa de champiñones<br>Fruta y pan sin gluten                         | 30<br>Guiso de alubias<br>Salmón al horno con salsa pomodoro<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan sin gluten           | 31<br>Judías verdes con refrito<br>Pavo guisado con verduras<br>Fruta y pan sin gluten                            | kcl: 687,19<br>Prot: 25,67<br>HC: 90,65<br>Lip: 20,23 |

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