MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

MES: octubre-25 MENÚ: 1. CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias	2 Menestra salteada	Arroz con tomate	kcl: 690,67
					Prot: 25,28
		Tortilla de calabacín	Pavo guisado con verduras	Filete de abadejo al horno con verduritas	
		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	HC: 92,47
		Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 21,96
Guisantes rehogados	7 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana	8 Crema de zanahoria eco	9 Potaje de garbanzos	FESTIVO	kcl: 683,86
Revuelto de atún	Filete de merluza en salsa marinera	Pollo en salsa	Tortilla de patata		Prot: 24,10
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 88,41
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten		Lip: 23,53
13	14	15	16	17	Lul. 000 45
FESTIVO	Guisantes rehogados	Arroz eco caldoso de verduras	Sopa de verduras	Patatas guisadas	kcl: 699,15
	Pollo al chilindrón	Tortilla de queso	Cocido completo	Palometa a la griega	Prot: 26,67
		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 88,52
	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 23,70
20	21	22	23	24	Lat. 004.02
Crema de calabacín eco	Alubias guisadas	Verdura tricolor	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro	Potaje de garbanzos	kcl: 691,93
Pollo con arroz	Tortilla de patata	Magro a la campesina	Filete de abadejo en salsa	Revuelto de york	Prot: 23,64
	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 89,91
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 23,90
27	28	29	30	31	
Guisantes rehogados	Arroz con tomate	Sopa de verduras	Guiso de alubias	Judías verdes con refrito	kcl: 687,19
Tortilla de calabacín	Filete de merluza en salsa verde	Pollo en salsa de champiñones	Salmón al horno con salsa pomodoro	Pavo guisado con verduras	Prot: 25,67
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 90,65
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 20,23

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES