

MES: octubre-25

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guiso de alubias Lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	2 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	3 Arroz con tomate Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 688,80 Prot: 25,29 HC: 88,54 Lip: 23,05
6 Guisantes rehogados Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	7 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Crema de zanahoria eco Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	9 Potaje de garbanzos Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10 FESTIVO	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
13 FESTIVO	14 Guisantes rehogados Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	15 Arroz eco caldoso de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17 Patatas guisadas Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 694,20 Prot: 26,90 HC: 88,20 Lip: 23,19
20 Crema de calabacín eco Pollo con arroz Fruta y pan sin gluten	21 Alubias guisadas Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	23 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,54 Prot: 25,76 HC: 88,58 Lip: 22,95
27 Guisantes rehogados Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	30 Guiso de alubias Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	31 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 694,84 Prot: 26,03 HC: 88,94 Lip: 21,68

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES