

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark**

MES: **enero-26**

MENÚ:

**1. CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Guisantes rehogados Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
12 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria eco Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
19 Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan sin gluten	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Yogur y pan sin gluten	23 Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
26 Sopa de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	29 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53

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