

MES: **enero-26**

MENÚ: **19. CELIACO, NO HUEVO, LACTOSA NI FRUTOS SECOS**

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 Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
12 Alubias estofadas con arroz integral Pollo asado 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 Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,32 Prot: 24,78 HC: 90,17 Lip: 22,91
19 Guisantes rehogados Limanda al horno 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 Abadejo ajoarriero Fruta y pan sin gluten	22 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	23 Guiso de alubias Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 688,80 Prot: 25,29 HC: 88,54 Lip: 23,05
26 Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan sin gluten	29 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES