

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

MES: **enero-26**

MENÚ:

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			<b>1</b> VACACIONES DE NAVIDAD	<b>2</b> VACACIONES DE NAVIDAD	
<b>5</b> VACACIONES DE NAVIDAD	<b>6</b> VACACIONES DE NAVIDAD	<b>7</b> Guisantes rehogados Abadejo al horno Fruta y pan sin gluten	<b>8</b> Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	<b>9</b> 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
<b>12</b> Alubias estofadas con arroz integral Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	<b>13</b> Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	<b>14</b> Crema de zanahoria eco Lomo encebollado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	<b>15</b> Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	<b>16</b> Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,32 Prot: 24,78 HC: 90,17 Lip: 22,91
<b>19</b> Guisantes rehogados Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	<b>20</b> Sopa de sémola de arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	<b>21</b> Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Abadejo ajoarriero Fruta y pan sin gluten	<b>22</b> Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	<b>23</b> 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
<b>26</b> Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	<b>27</b> Guisantes rehogados Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	<b>28</b> Arroz con tomate Limanda en pepitoria Fruta y pan sin gluten	<b>29</b> Potaje de garbanzos Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	<b>30</b> 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**