

MES: marzo-26

MENÚ: 19. CELIACO, SIN HUEVO, LACTOSA NI FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Guisantes rehogados Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	3 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	5 FESTIVO	6 FESTIVO	kcl: 690,32 Prot: 24,78 HC: 90,17 Lip: 22,91
9 Arroz con tomate Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	11 Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	13 Guisantes rehogados Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 688,80 Prot: 25,29 HC: 88,54 Lip: 23,05
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	17 Alubias estofadas con arroz integral Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18 Crema de zanahoria eco Limanda al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Arroz eco caldoso de verduras Abadejo ajoarriero Fruta y pan sin gluten	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74
23 Guisantes rehogados Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	25 Potaje de garbanzos Abadejo en pepitoria Fruta y pan sin gluten	26 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 694,20 Prot: 26,90 HC: 88,20 Lip: 23,19
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES