

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: 1. CELÍACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan sin gluten	2 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Fruta y pan sin gluten	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas en salsa española ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 733,80 Prot: 27,60 HC: 102,30 Lip: 23,80
7 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Potaje de garbanzos Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Sopa de verduras Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	FESTIVO	FESTIVO	kcl: 727,00 Prot: 27,60 HC: 92,50 Lip: 27,40
14 Alubias estofadas Marrajo a la griega Fruta y pan sin gluten	15 Arroz a la cubana Salchichas al horno ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Lentejas guisadas con verduras Merluza al horno ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17 Borrajá con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan sin gluten	18 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla americana ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 734,60 Prot: 24,70 HC: 105,40 Lip: 23,80
21 Crema de calabacín Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	23 Arroz con tomate Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Sopa de verduras Cocido ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	25 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agrídulce Fruta y pan sin gluten	kcl: 725,04 Prot: 24,46 HC: 100,00 Lip: 24,80
28 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	29 Crema de zanahoria Pollo asado al tomillo ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	31 Arroz caldoso de verduras Albóndigas a la jardinera Yogur y pan sin gluten		kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES