

MES: **octubre-19**

MENÚ: **28. CELÍACO NO PESCADO, FRUTOS SECOS, LEGUMINOSAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan sin gluten	2 Puré de patata Pollo al limón Fruta y pan sin gluten	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Espinacas salteadas Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 756,00 Prot: 28,30 HC: 105,00 Lip: 24,80
7 Arroz con tomate Lomo asado ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Acelgas con patata 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: 739,80 Prot: 25,60 HC: 104,90 Lip: 24,20
14 Guiso de patata Lomo en salsa casera Fruta y pan sin gluten	15 Arroz a la cubana Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Crema de zanahoria Lomo con pimientos ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17 Coliflor rehogada Estofado campesino de magro Fruta y pan sin gluten	18 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla francesa ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 733,80 Prot: 27,60 HC: 102,30 Lip: 23,80
21 Crema de calabacín Hamburguesa ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Salteado de verduras Estofado de pavo Fruta y pan sin gluten	23 Arroz con tomate Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Sopa de verduras Pollo asado ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25 Crema de puerro Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan sin gluten	kcl: 727,00 Prot: 27,60 HC: 92,50 Lip: 27,40
28 Acelgas con patata Magro con champiñones 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 Lomo al horno Fruta y pan sin gluten		kcl: 701,08 Prot: 25,62 HC: 91,03 Lip: 23,12

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES