

MES: **octubre-19**

MENÚ: **34. NO LEGUMINOSAS, PLV, CELÍACO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
	1	Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan sin gluten	2	Puré de patata Abadejo en pepitoria Fruta y pan sin gluten	3	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4	Espinacas salteadas Pechuga la horno ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcal: 746,70 Prot: 28,60 HC: 102,40 Lip: 24,80		
7	8	Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9	Salteado de verduras Pollo al limón ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	FESTIVO		FESTIVO		kcal: 744,20 Prot: 25,50 HC: 105,20 Lip: 24,60		
14	15	Guiso de patata Marrajo a la griega Fruta y pan sin gluten	16	Crema de zanahoria Merluza al horno ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17	Puré de patata 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	kcal: 751,20 Prot: 26,70 HC: 106,20 Lip: 24,40		
21	22	Crema de calabacín Pechuga al horno ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	23	Salteado de verduras Merluza encebollada Fruta y pan sin gluten	24	Arroz con tomate Tortilla de calabacín ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25	Espinacas salteadas Pollo asado ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25	Crema de puerro Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan sin gluten	kcal: 731,50 Prot: 27,20 HC: 93,80 Lip: 27,50
28	29	Acelgas con patata Abadejo en pepitoria Fruta y pan sin gluten	30	Crema de zanahoria Pollo asado al tomillo ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	31	Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Tortilla de patata ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		Arroz caldoso de verduras Lomo al horno Fruta y pan sin gluten	kcal: 683,74 Prot: 24,97 HC: 90,96 Lip: 20,02		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES