

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **1. CELÍACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				<b>FESTIVO</b>	
4 Crema de verduras Magro de cerdo con salteado de arroz fruta y pan sin gluten	5 Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	6 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla alemana Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	7 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera yogur y pan sin gluten	8 Sopa de verduras Hamburguesa Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70
11 Lentejas estofadas con chorizo Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	12 Crema de zanahoria Filete de abadejo al horno con verduritas fruta y pan sin gluten	13 Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora fruta y pan sin gluten	14 Sopa de verduras Longaniza asada Ensalada de lechuga yogur y pan sin gluten	15 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	19 Crema de calabacín Lomo al pimentón Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	20 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	21 Arroz caldoso de verduras Albóndigas en salsa española yogur y pan sin gluten	22 Caparrones con sus sacramentos Tortilla riojana Melocotón en almíbar pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
25 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	26 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	27 Sopa de verduras Hamburguesa Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	28 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce yogur y pan sin gluten	29 Potaje de garbanzos Salteado de pollo con pisto fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**