

MES: **noviembre-19**

MENÚ: **19. CELIACO, NO LACTOSA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
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 Magro con champiñones Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	7 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa de zanahoria fruta y pan sin gluten	8 Sopa de verduras Hamburguesa Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	kcl: 710,33 Prot: 24,48 HC: 94,12 Lip: 23,78
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 fruta y pan sin gluten	15 Arroz a la cubana Merluza encebollada Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	kcl: 690,32 Prot: 24,78 HC: 90,17 Lip: 22,91
18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno 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 fruta y pan sin gluten	22 Caparrones con sus sacramentos Pollo al limón Melocotón en almíbar pan sin gluten	kcl: 688,80 Prot: 25,29 HC: 88,54 Lip: 23,05
25 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	26 Lentejas a la campesina Ternera guisada 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 fruta y pan sin gluten	29 Potaje de garbanzos Salteado de pollo con pisto fruta y pan sin gluten	kcl: 688,39 Prot: 24,76 HC: 88,41 Lip: 23,74

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES