

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