

MES: **noviembre-19**

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 Crema de puerro Magro de cerdo con salteado de arroz fruta y pan sin gluten	5 Guiso de patata Pechuga al horno Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	6 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	7 Salteado de verduras Lomo en salsa casera yogur y pan sin gluten	8 Sopa de verduras Hamburguesa Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	kcl: 707,02 Prot: 24,74 HC: 92,38 Lip: 24,07
11 Coliflor rehogada Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	12 Crema de zanahoria Estofado de pavo fruta y pan sin gluten	13 Acelgas con patata 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: 692,55 Prot: 24,69 HC: 91,11 Lip: 22,88
18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Ternera guisada Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	19 Crema de calabacín Lomo al pimentón Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	20 Puré de patata Pollo al limón Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	21 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno yogur y pan sin gluten	22 Espinacas salteadas Tortilla riojana Melocotón en almíbar pan sin gluten	kcl: 706,90 Prot: 24,95 HC: 91,12 Lip: 24,51
25 Arroz con tomate Lomo asado Ensalada de lechuga fruta y pan sin gluten	26 Acelgas rehogadas 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 Crema de puerro Magro estofado en salsa agridulce yogur y pan sin gluten	29 Coliflor rehogada 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