

MES: octubre-21

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,9 Prot: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5
4 Alubias estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	5 Arroz a la cubana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	6 Coliflor rehogada Abadejo ajoarriero Fruta y pan sin gluten	7 Borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan sin gluten	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,2 Prot: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de verduras Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	15 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,9 Prot: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
18 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan sin gluten	19 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	22 Crema de calabaza Pollo asado al tomillo con patata panadera Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,2 Prot: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2
25 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora Fruta y pan sin gluten	27 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Judías verdes con refrito Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Yogur y pan sin gluten	29 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prot: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES