

MES: **noviembre-21**

MENÚ: **(01) - CELIACO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	FESTIVO	2	Acelgas rehogadas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	3	Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan sin gluten	4	Sopa de verduras Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	5	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl:	686,2
8	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9	Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan sin gluten	10	Guiso de patata Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	11	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	12	Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan sin gluten	kcl:	690,7
15	Salteado de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	16	Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17	Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	19	Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan sin gluten	kcl:	683,9
22	Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan sin gluten	23	Arroz a la cubana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24	Coliflor rehogada Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25	Borrajá con patatas Salchichas al horno Yogur y pan sin gluten	26	Pasta sin gluten ni huevo con tomate Tortilla de chorizo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl:	699,2
29	Verdura tricolor Pollo a la barbacoa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30	Salteado de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral						kcl:	691,9	
									Prot:	24,3	
									HC:	90,9	
									Lip:	22,5	
									Prot:	25,3	
									HC:	92,5	
									Lip:	22,0	
									Prot:	24,1	
									HC:	88,4	
									Lip:	23,5	
									Prot:	26,7	
									HC:	88,5	
									Lip:	23,7	
									Prot:	23,6	
									HC:	89,9	
									Lip:	23,9	