

MES: **noviembre-22**

MENÚ: **(01) - CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 FESTIVO	2 Sopa de verduras Tortilla de queso Ensalada Fruta y pan sin gluten	3 Crema de verduras Pollo en salsa Yogur y pan sin gluten	4 Guisantes rehogados Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prot: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
7 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan sin gluten	8 Alubias estofadas Pollo asado Ensalada Fruta y pan sin gluten	9 Arroz con tomate Merluza encebollada Fruta y pan sin gluten	10 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada Yogur y pan sin gluten	11 Menestra salteada Revuelto de york Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,2 Prot: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
14 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada Fruta y pan sin gluten	15 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	16 Guisantes rehogados Merluza ajoarriero Ensalada Fruta y pan sin gluten	17 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada Yogur y pan sin gluten	18 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prot: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
21 Guisantes rehogados Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada Fruta y pan sin gluten	22 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan sin gluten	23 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada Fruta y pan sin gluten	24 Potaje de garbanzos Lomo asado Yogur y pan sin gluten	25 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,9 Prot: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5
28 Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan sin gluten	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan sin gluten	30 Guisantes rehogados Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan sin gluten			kcl: 699,2 Prot: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES