

MES: **enero-24**

MENÚ: **1. CELÍACO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1 VACACIONES DE NAVIDAD		2 VACACIONES DE NAVIDAD		3 VACACIONES DE NAVIDAD		4 VACACIONES DE NAVIDAD		5 VACACIONES DE NAVIDAD		
8 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten		9 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		10 Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		11 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan gluten		12 Judías verdes con refrito Revuelto de york Fruta y pan sin gluten		kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
15 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan sin gluten		16 Crema de calabacín Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		17 Guisantes rehogados Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		18 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan gluten		19 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan sin gluten		kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
22 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten		23 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		24 Crema de brócoli Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten		25 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan gluten		26 Arroz con tomate Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
29 Alubias estofadas Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten		30 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten		31 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan sin gluten						kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**