

MES: febrero-24

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Guisantes rehogados Tortilla americana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	2 Crema de verduras Merluza encebollada Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,2 Prot: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
5 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	6 Guisantes rehogados Salmón con salsa de tomate Fruta y pan sin gluten	7 Crema de calabacín Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	9 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,9 Prot: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
12 Guiso de alubias Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13 Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	14 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Albóndigas de cerdo a la jardinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	16 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,2 Prot: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2
19 Potaje de garbanzos con arroz Filete de abadejo en salsa verde Fruta y pan sin gluten	20 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Sopa de verduras Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan sin gluten	23 Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prot: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
26 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten		kcl: 686,2 Prot: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5