

MES: marzo-24

MENÚ: 1. CELÍACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
4 FESTIVO	5 Crema de calabacín Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	6 Garbanzos con verduras Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	8 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
11 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	12 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	14 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
18 Alubias estofadas Revuelto de york Fruta y pan sin gluten	19 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Garbanzos con verduras Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	22 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Salchichas al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
25 Crema de zanahoria Empanada sin gluten ni huevo de atún Fruta y pan sin gluten	26 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	27 Arroz con tomate Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 SEMANA SANTA	29 SEMANA SANTA	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES