

MES: **enero-19**

MENÚ: **CELÍACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	
7 FESTIVO	8 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Pan (sin gluten)/ Fruta	9 Arroz con verduras Tortilla de atún con ensalada Pan (sin gluten)/ Fruta	10 Guiso de alubias con verduras Estofado de pavo Pan (sin gluten)/ Fruta	11 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Bacalao en pepitoria con guisantes Pan (sin gluten)/ Fruta	kcl: 763,5 Prot: 27,6 HC: 104,1 Lip: 26,3
14 Sopa de verduras Hamburguesa con ensalada Pan (sin gluten)/ Fruta	15 Alubias estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan (sin gluten)/ Fruta	16 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria con ensalada Pan (sin gluten)/ Fruta	17 Lentejas a la campesina Pollo asado con tomillo Pan (sin gluten)/ Lácteo	18 Judía verde con refrito Magro estofado en salsa agridulce Pan (sin gluten)/ Fruta	kcl: 756,0 Prot: 28,3 HC: 105,0 Lip: 24,8
21 Potaje de garbanzos Merluza en salsa vizcaína Pan (sin gluten)/ Fruta	22 Arroz a la cubana Pechuga al horno con ensalada Pan (sin gluten)/ Fruta	23 Lentejas guisadas con verduras Palometa con tomate con ensalada Pan (sin gluten)/ Fruta	24 Crema de verduras Lomo asado Pan (sin gluten)/ Lácteo	25 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla francesa con ensalada Pan (sin gluten)/ Fruta	kcl: 739,8 Prot: 25,6 HC: 104,9 Lip: 24,2
28 Crema de calabacín Hamburguesa con ensalada Pan (sin gluten)/ Fruta	29 FESTIVO	30 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Pan (sin gluten)/ Fruta	31 Sopa de verduras Salteado de pollo con soja Pan (sin gluten)/ Lácteo		kcl: 733,8 Prot: 27,6 HC: 102,3 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES