

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **enero-20**

MENÚ: **1. CELÍACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	
6 <b>FESTIVO</b>	7 Crema de calabacín Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	8 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	10 Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
13 Arroz con tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	14 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Sopa de verduras Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	16 Crema de puerros Merluza ajoarriero Natillas y pan sin gluten	17 Potaje de garbanzos Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
20 Lentejas guisadas con verduras Palometa con tomate Fruta y pan sin gluten	21 Arroz a la cubana Salchichas al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	22 Alubias estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	23 Borrajá con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan sin gluten	24 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
27 Crema de calabacín Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	28 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 <b>FESTIVO</b>	30 Sopa de verduras Cocido Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	31 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90

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