

MES: febrero-25

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	Crema de verduras Pollo con arroz Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla americana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Potaje de garbanzos Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,2 Prol: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
10	11	12	13	14	
Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,9 Prol: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
17	18	19	20	21	
Guiso de alubias Salmón con salsa de tomate Fruta y pan sin gluten	Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,2 Prol: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2
24	25	26	27	28	
Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	Alubias estofadas Filete de abadejo al horno con verduritas Yogur y pan sin gluten	Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prol: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES