

MES: septiembre-25

MENÚ: 1. CELÍACO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1		2		3		4		5		
8		9		10		11		12		
Crema de zanahoria eco		Potaje de garbanzos con arroz		Menestra salteada		Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana		Guisantes rehogados		kcl: 687,19
Pollo al chilindrón		Filete de abadejo al horno con verduritas		Magro a la campesina		Filete de merluza en salsa marinera		Tortilla de york		Prot: 25,67
				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 90,65
Fruta y pan sin gluten		Fruta y pan sin gluten		Fruta y pan sin gluten		Yogur y pan sin gluten		Fruta y pan sin gluten		Lip: 20,23
15		16		17		18		19		
Judías verdes con refrito		Guiso de alubias		Arroz eco caldoso de verduras		Sopa de verduras		Patatas guisadas		kcl: 709,97
Pavo guisado con verduras		Tortilla de calabacín		Filete de abadejo en salsa		Cocido completo		Revuelto de atún		Prot: 24,57
		Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga		HC: 94,12
Fruta y pan sin gluten		Fruta y pan sin gluten		Fruta y pan sin gluten		Yogur y pan sin gluten		Fruta y pan sin gluten		Lip: 23,70
22		23		24		25		26		
Guisantes rehogados		Verdura tricolor		Alubias estofadas		Crema de calabacín eco		Pasta sin gluten ni huevo pomodoro		kcl: 686,24
Caballa con pisto		Magro a la campesina		Tortilla de patata		Pollo con arroz		Filete de merluza en salsa verde		Prot: 24,30
		Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga		HC: 90,89
Fruta y pan sin gluten		Fruta y pan sin gluten		Fruta y pan sin gluten		Yogur y pan sin gluten		Fruta y pan sin gluten		Lip: 22,45
29		30								
Potaje de garbanzos		Sopa de verduras								kcl: 690,67
Salmón al horno con salsa de tomate		Pollo en salsa de champiñones								Prot: 25,28
Ensalada de lechuga										HC: 92,47
Fruta y pan sin gluten		Fruta y pan sin gluten								Lip: 21,96

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES