

MES: junio-24

MENÚ: 1. CELÍACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	5 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y pan sin gluten	6 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	7 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
10 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	11 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	12 Garbanzos con verduras Limanda en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	13 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	14 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
17 Guisantes rehogados Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina Fruta y pan sin gluten	19 Sopa de verduras Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	20 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	21 Arroz con tomate Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
24	25	26	27	28	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES