

MES: febrero-25

MENÚ: 1. CELÍACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	4 Crema de verduras Pollo con arroz Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	5 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	6 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla americana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	7 Potaje de garbanzos Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
10 Guisantes rehogados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	11 Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	13 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	14 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
17 Guiso de alubias Salmón con salsa de tomate Fruta y pan sin gluten	18 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Guisantes rehogados Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	20 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan sin gluten	21 Crema de zanahoria Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
24 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	27 Alubias estofadas Filete de abadejo al horno con verduritas Yogur y pan sin gluten	28 Arroz con tomate Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97 Prot: 24,57 HC: 94,12 Lip: 23,70

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES