

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **(01) - CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prol: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
10	11	12	13	14	
Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Borrajá con patata Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Arroz eco caldoso de verduras Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,2 Prol: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
17	18	19	20	21	
Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Sopa de sémola de arroz Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Guiso de alubias Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prol: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
24	25	26	27	28	
Sopa de verduras Palometa a la griega Fruta y pan sin gluten	Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	Guisantes rehogados Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,9 Prol: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES