

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark**

MES: **enero-26**

**MENÚ:**

**1. CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 Guisantes rehogados  Filete de abadejo en salsa  Fruta y pan sin gluten	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro  Tortilla de atún  Ensalada de lechuga  Yogur y pan sin gluten	9 Judías verdes con refrito  Magro a la campesina  Fruta y pan sin gluten	kcl: 709,97  Prot: 24,57  HC: 94,12  Lip: 23,70
12 Alubias estofadas con arroz integral  Tortilla de patata Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	13 Menestra salteada  Pavo guisado con verduras  Fruta y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria eco  Revuelto de york  Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	15 Sopa de verduras  Cocido completo  Ensalada de lechuga  Yogur y pan sin gluten	16 Arroz caldoso de verduras  Filete de merluza en salsa verde  Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24  Prot: 24,30  HC: 90,89  Lip: 22,45
19 Guisantes rehogados  Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	20 Sopa de sémola de arroz  Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	21 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana  Filete de abadejo al horno con verduritas  Fruta y pan sin gluten	22 Verdura tricolor  Magro a la campesina  Yogur y pan sin gluten	23 Guiso de alubias  Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67  Prot: 25,28  HC: 92,47  Lip: 21,96
26 Sopa de verduras  Palometa a la griega Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	27 Guisantes rehogados  Tortilla de queso Ensalada de lechuga  Fruta y pan sin gluten	28 Arroz con tomate  Filete de merluza en salsa marinera  Fruta y pan sin gluten	29 Potaje de garbanzos  Revuelto de atún Ensalada de lechuga  Yogur y pan sin gluten	30 Menestra salteada  Pavo guisado con verduras  Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86  Prot: 24,10  HC: 88,41  Lip: 23,53

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**