MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DEaramark

MES: **febrero-26**

MENÚ: **1. CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	3 Alubias estofadas con arroz integral Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	5 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	10 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	11 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	13 Arroz eco con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90
16 Guiso de alubias Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	17 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	18 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Yogur y pan sin gluten	20 Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 687,19 Prot: 25,67 HC: 90,65 Lip: 20,23
23 Sopa de verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	24 Arroz eco caldoso de verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	25 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan sin gluten	27 Alubias estofadas Tortilla de calabacín 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

Fecha de impresión: 28/01/2026