

MES: marzo-26

MENÚ: 1. CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Guisantes rehogados Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	3 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	4 Menestra salteada Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	5 Potaje de garbanzos con arroz integral Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan sin gluten	6 Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,24 Prot: 24,30 HC: 90,89 Lip: 22,45
9 Arroz con tomate Tortilla de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	10 Sopa de verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan sin gluten	11 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	12 Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Yogur y pan sin gluten	13 Guisantes rehogados Revuelto de york Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
16 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan sin gluten	17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	18 Crema de zanahoria eco Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	19 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	20 Arroz eco caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
23 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	24 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo en salsa de verduritas Fruta y pan sin gluten	26 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Revuelto de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	27 Crema de calabacín eco Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES