

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: septiembre-20

MENÚ: 1. CELÍACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
7 Arroz con tomate Tortilla de patatas Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Lentejas guisadas con verduras Merluza al horno Fruta y pan integral	9 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta en salsa Fruta y pan	10 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	11 Alubias estofadas Lomo adobado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 690,67 Prot: 25,28 HC: 92,47 Lip: 21,96
14 Arroz a la cubana Salchichas al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Sopa de verduras Magro con champiñones Fruta y pan	17 Crema de puerros Merluza ajoarriero Yogur y pan integral	18 Potaje de garbanzos Pollo asado al tomillo con patata panadera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 683,86 Prot: 24,10 HC: 88,41 Lip: 23,53
21 Lentejas guisadas con verduras Palometa con tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta en salsa Fruta y pan integral	23 Alubias estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Borraja con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan integral	25 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 699,15 Prot: 26,67 HC: 88,52 Lip: 23,70
28 Crema de calabacín Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan			kcl: 691,93 Prot: 23,64 HC: 89,91 Lip: 23,90

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES