

MES: febrero-23

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Guisantes rehogados Merluza encebollada Ensalada Fruta y pan sin gluten	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada Yogur y pan sin gluten	3 Guiso de alubias con verduras Pechuga al horno Ensalada Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prot: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
6 Guisantes rehogados Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	7 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno Ensalada Fruta y pan sin gluten	8 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada Fruta y pan sin gluten	9 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada Yogur y pan sin gluten	10 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,9 Prot: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5
13 Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan sin gluten	14 Arroz caldoso de verduras Lomo con pimientos Fruta y pan sin gluten	15 Guisantes rehogados Merluza ajoarriero Ensalada Fruta y pan sin gluten	16 Crema de verduras Salchichas al horno Ensalada Yogur y pan sin gluten	17 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan sin gluten	kcl: 699,2 Prot: 26,7 HC: 88,5 Lip: 23,7
20 Verdura tricolor Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan sin gluten	21 Guisantes rehogados Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan sin gluten	23 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada Yogur y pan sin gluten	24 Crema de calabacín Revuelto de york Ensalada Fruta y pan sin gluten	kcl: 691,9 Prot: 23,6 HC: 89,9 Lip: 23,9
27 Guiso de alubias Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada Fruta y pan sin gluten	28 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera Fruta y pan sin gluten				kcl: 687,2 Prot: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES