

MES: marzo-23

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de zanahoria Merluza en salsa vizcaína Ensalada Fruta y pan sin gluten	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada Yogur y pan sin gluten	3 FESTIVO	kcl: 687,2 Prot: 25,7 HC: 90,7 Lip: 20,2
6 FESTIVO	7 Crema de verduras Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan sin gluten	8 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan sin gluten	9 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan sin gluten	10 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prot: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan sin gluten	14 Guisantes rehogados Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan sin gluten	16 Sopa de verduras Cocido completo Ensalada Yogur y pan sin gluten	17 Menestra salteada Empanada sin gluten ni huevo de atún Ensalada Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,2 Prot: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
20 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan sin gluten	21 Crema de calabacín Lomo con pimentón Ensalada Fruta y pan sin gluten	22 Guisantes rehogados Merluza ajoarriero Ensalada Fruta y pan sin gluten	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Yogur y pan sin gluten	24 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prot: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
27 Guisantes rehogados Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan sin gluten	28 Sopa de verduras Filete de merluza a la griega Fruta y pan sin gluten	29 Arroz con tomate Pechuga al horno Ensalada Fruta y pan sin gluten	30 Potaje de garbanzos Revuelto de york Ensalada Yogur y pan sin gluten	31 Crema de verduras Pizza sin gluten de atún Fruta y pan sin gluten	kcl: 683,9 Prot: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)