

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



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