

MENÚ CELÍACO - NO LACTOSA NOVIEMBRE 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2 (DEL 4 AL 8)	Tallarines (maíz-arroz) con atún y tomate casero. --- Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y patata. --- Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz con verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria) --- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. --- Guiso de pavo con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Garbanzos con arroz. --- Palometa en salsa vizcaína (tomate y cebolla) --- Fruta/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
SEMANA 3 (DEL 11 AL 15)	Arroz blanco con tomate casero. --- Ternera estofada con verduras (judías verdes, zanahoria y guisantes) --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, tomate y calabacín. --- Bacalao al horno con ajillo y ensalada de lechuga y tomate. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Crema de verduras con patata, judías verdes, zanahoria y aceite de oliva virgen. --- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz con potón y verduras (pimientos, tomate, brócoli y calabacín) --- Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Lentejas estofadas con cebolla calabacín, tomate, ajo y laurel. --- Marrajo al horno con calabaza. --- Fruta/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
SEMANA 4 (DEL 18 AL 22)	Puré de guisantes, puerro y patata con aceite de oliva virgen. --- Aguja de cerdo con pisto. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón y patata. --- Merluza al horno (ajo y perejil) con ensalada de lechuga y maíz. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz con pollo y verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria) --- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz) --- Ragout de pavo con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	FESTIVO
SEMANA 5 (DEL 25 AL 29)	Sopa de pescado con arroz. --- Lomo de cerdo a la plancha con patatas. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate y laurel) --- Tilapia al horno con guisantes. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen. --- Jamoncitos de pollo en salsa con arroz pilaf. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Macarrones (maíz-arroz) con tomate casero (sin queso) --- Tortilla de atún con ensalada de lechuga y pepino. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Lentejas guisadas con arroz. --- Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate natural. --- Fruta/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.