

# MENÚ CELÍACO ENERO 2020

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<b>SEMANA 2</b> (Del 6 al 10)			Macarrones ( <b>maíz-arroz</b> ) con tomate casero y queso. ... Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	Lentejas estofadas con arroz y zanahoria. ... Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate. ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	Crema de verduras (calabacín, patata, puerro y calabaza) con aceite de oliva virgen. ... Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones y guisantes rehogados. ... Fruta de temporada/Yogur, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.
<b>SEMANA 3</b> (Del 13 al 17)	LUNES 13 Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón de la vera) ... Merluza al horno (ajo y perejil) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	MARTES 14 Judías blancas estofadas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. ... Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	MIÉRCOLES 15 Crema de calabaza (patata, zanahoria, calabaza, cebolla y laurel) con aceite de oliva virgen. ... Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	JUEVES 16 Sopa de pescado con fideos ( <b>maíz-arroz</b> ) ... Guiso de pavo con menestra especial (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria, coliflor, tomate y laurel) ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	VIERNES 17 Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate triturado) ... Palometa a la vizcaína (tomate triturado y cebolla) con pimientos. ... Fruta de temporada/Yogur, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.
<b>SEMANA 4</b> (Del 20 al 24)	LUNES 20 Espaguetis ( <b>maíz-arroz</b> ) a la boloñesa (pollo, tomate triturado, cebolla, ajo y especias provenzales) ... Tilapia al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	MARTES 21 Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. ... Guiso de ternera con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria, coliflor, tomate y laurel) ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	MIÉRCOLES 22 Sopa de cocido con fideos ( <b>maíz-arroz</b> ) ... Completo: Garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo. ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	JUEVES 23 Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli) ... Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	VIERNES 24 Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel) ... Caballa en aceite de oliva con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. ... Fruta de temporada/Yogur, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.
<b>SEMANA 5</b> (Del 27 al 31)	LUNES 27 Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. ... Merluza al horno con guisantes. ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	MARTES 28 Sopa de cocido con fideos ( <b>maíz-arroz</b> ) ... Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo. ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	MIÉRCOLES 29 Arroz blanco con tomate casero. ... Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	JUEVES 30 Judías blancas estofadas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. ... Palometa con verduras (calabacín, tomate y cebolla) ... Fruta de temporada, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.	VIERNES 31 Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo, laurel, pimentón y aceite de oliva virgen. ... Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga y zanahoria. ... Fruta de temporada/Yogur, pan ( <b>sin gluten</b> ) y agua.