

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **octubre-23**

MENÚ: **(M.) - NO GLUTEN**

| Lunes | | Martes | | Miércoles | | Jueves | | Viernes | | I. Nutricional | | | |
|-------|---|--------|---|-----------|--|--------|---|---------|--|----------------|--|------|--|
| 2 | <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | 3 | <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Yogur</p> | 4 | <p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza a la bilbaina</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | 5 | <p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Pollo asado</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Yogur</p> | 6 | <p>Crema de calabaza</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | | | kcl: | |
| 9 | <p>Crema de calabacin</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | 10 | <p>Coliflor gratinada</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Yogur</p> | 11 | <p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | 12 | <p>Festivo</p> | 13 | <p>No lectivo</p> | | | kcl: | |
| 16 | <p>Arroz a la napolitana</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | 17 | <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Tortilla francesa de york</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Yogur</p> | 18 | <p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Pollo asado al romero</p> <p>Pisto</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | 19 | <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Lomos de caballa con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Yogur</p> | 20 | <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | | | kcl: | |
| 23 | <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa de queso</p> <p>Champiñones</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | 24 | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Yogur</p> | 25 | <p>Sopa de fideos sin gluten</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | 26 | <p>Arroz con pollo</p> <p>Ragout de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Yogur</p> | 27 | <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | | | kcl: | |
| 30 | <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, pimiento verde y aceitunas</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Fruta</p> | 31 | <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <p>Yogur</p> | | | | | | | kcl: | | | |
| | | | | | | | | | | ProI | | | |
| | | | | | | | | | | HC: | | | |
| | | | | | | | | | | Lip: | | | |
| | | | | | | | | | | ProI | | | |
| | | | | | | | | | | HC: | | | |
| | | | | | | | | | | Lip: | | | |
| | | | | | | | | | | ProI | | | |
| | | | | | | | | | | HC: | | | |
| | | | | | | | | | | Lip: | | | |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES