

# MENÚ CELÍACO – NO LACTOSA SEPTIEMBRE 2020

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|--|---|--|---|
|  |  | <b>9</b><br>-Arroz blanco con tomate frito casero.<br>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.   | <b>10</b><br>- <b>Macarrones (maíz-arroz)</b> con atún.<br>-Taquitos de pollo con patatas.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.   | <b>11</b><br>-Judías pintas estofadas.<br>-Bacalao al horno con asadillo manchego.<br>- <b>Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten)</b> y agua.   |
| <b>14</b><br>-Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli).<br>-Taquitos de pollo en salsa con guisantes.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                     | <b>15</b><br>-Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla y tomate.<br>- <b>Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua. | <b>16</b><br>-Crema de verduras con patata, puerro, zanahoria, judías verdes y aceite de oliva virgen.<br>-Burger meat mix con lechuga y ketchup.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.             | <b>17</b><br>-Sopa de cocido con <b>fideos (maíz-arroz).</b><br>-Palometa en salas vizcaína con cebolla y calabaza salteadas.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                                | <b>18</b><br>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria.<br>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz.<br>- <b>Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten)</b> y agua.                           |
| <b>21</b><br>-Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen.<br>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua. | <b>22</b><br>-Lentejas guisadas con calabacín, cebolla y dados de patata.<br>- <b>Bacalao al horno con guisantes salteados.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.        | <b>23</b><br>-Paella de puntillas de calamar con pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli.<br>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua. | <b>24</b><br>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate).<br>- <b>Caballa en aceite de oliva con lechuga y zanahoria.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua. | <b>25</b><br>- <b>Espaguetis (maíz-arroz)</b> a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate.<br>-Filete de pollo en salsa con champiñones.<br>- <b>Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten)</b> y agua. |
| <b>28</b><br>-Hervido de verduras con aceite de oliva virgen.<br>-Aguja de cerdo con pisto (tomate, cebolla y pimiento).<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                       | <b>29</b><br>-Sopa de pescado con <b>fideos (maíz-arroz).</b><br>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.          | <b>30</b><br>-Judías blancas estofadas con patata y zanahoria.<br>- <b>Merluza al horno con ajo y perejil y calabaza salteada.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.                            |  |   |