

MENÚ CELÍACO – NO LACTOSA - OCTUBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Burguer meat mix con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lentejas guisadas con verduras (calabacín, patata, cebolla y laurel). -Filete de pollo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> -Espaguetis (maíz-arroz) con tomate frito casero (sin queso). -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> -Judías pintas con arroz. -Caballa en aceite con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen. -Albóndigas de ternera en salsa con champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> -Garbanzos de cocido con fideos (maíz-arroz) y zanahoria. -Pechuga de pollo con patatas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz con puntitas de calamar y verduras (pimientos, calabacín, brócoli y zanahoria). -Filete de merluza al ajillo con lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur de soja,, pan (sin gluten) y agua.
<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estofado de lentejas con calabacín, zanahoria y patata. -Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y pepino. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. -Taqitos de aguja de cerdo con tomate y cebolla. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Palometa al horno con guisantes. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> -Macarrones (maíz-arroz) a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Rape al horno con guisantes salteados. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> -Judías pintas estofadas con verduras. -Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz con verduras y pollo (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). -Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> -Garbanzos de cocido con fideos (maíz-arroz) y zanahoria. -Pechuga de pollo con patatas. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Guiso de ternera con menestra especial (judías verdes, guisantes, alcachofas, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lentejas guisadas con pimientos, calabacín y patata. -Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sopa de pescado con arroz. -Jamoncitos de pollo con guisantes salteados. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> -Espaguetis (maíz-arroz) a la boloñesa. -Caballa en aceite con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> -Potaje de garbanzos con espinacas, calabaza y patata. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.