

MENÚ CELÍACO – NO LACTOSA - DICIEMBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 -Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz) -Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	2 -Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Albóndigas de ternera en salsa con champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	3 -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	4 -Lentejas guisadas con patata y zanahoria. -Ventresca de bacalao con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 -Judías blancas estofadas con cebolla, zanahoria, tomate, pimientos y laurel. - Merluza al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	10 -Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz) -Pollo guisado con verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	11 -Garbanzos con arroz. -Caballa en aceite con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
14 -Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. -Pollo en salsa con champiñones y guisantes. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	15 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata y zanahoria). -Palometa en salsa vizcaína con tomate y cebolla. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	16 -Arroz blanco con salsa de tomate frito casero. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	17 -Judías pintas estofadas con pimientos, cebolla, tomate, zanahoria y patata. -Tilapia al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	18 -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen. -Burger meat mix con lechuga y ketchup. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
21 -Guiso de judías blancas con cebolla, zanahoria, tomate, ajo, laurel y pimentón. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	22 - Macarrones (maíz-arroz) Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. - Bacalao al horno con lechuga y mayonesa. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.			