

MENÚ CELÍACO – NO LACTOSA - ENERO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				8 -Espaguetis (maíz-arroz) a la boloñesa. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. -Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
11 -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	12 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	13 -Crema de verduras (calabacín, patata, puerro y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en salsa con champiñones y guisantes rehogados. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	14 -Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). -Palometa en salsa de tomate y cebolla con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	15 -Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz). -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
18 -Macarrones (maíz-arroz) con tomate frito casero. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	19 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Albóndigas mixtas con guisantes. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	20 -Garbanzos de cocido con fideos (maíz-arroz) y zanahoria. -Merluza al horno con zanahoria salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	21 -Arroz con pollo y verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Caballa en aceite con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	22 -Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. -Pavo al horno con champiñones. -Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
25 -Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Burger meat mix con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	26 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Ventresca de bacalao a la bilbaína con guisantes. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	27 -Lentejas estofadas con verduras (calabacín, patata, cebolla y laurel). -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	28 -Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz). -Jamoncito de pollo con verduras. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	29 -Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria y tomate). -Palometa en salsa vizcaína con calabaza salteada. -Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.