

MENÚ CELÍACO – NO LACTOSA - FEBRERO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>-Espaguetis (maíz-arroz) con tomate frito casero.</p> <p>-Caballa en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>2</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata.</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>3</p> <p>-Puré de guisantes, puerro y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>4</p> <p>-Arroz con verduras y pollo (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón).</p> <p>-Merluza al horno con guisantes salteados.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>5</p> <p>-Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz).</p> <p>-Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>8</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).</p> <p>-Palometa en salsa vizcaína con calabaza.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>9</p> <p>-Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz).</p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con guisantes.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>10</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>11</p> <p>-Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel).</p> <p>-Burger meat mix con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>12</p> <p>-Guiso de patatas con carne, pimientos, cebolla, laurel, pimentón y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>15</p> <p>-Macarrones (maíz-arroz) a la napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria).</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y tomate.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>16</p> <p>-Judías blancas estofadas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.</p> <p>-Albóndigas de ternera caseras con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>17</p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Tilapia al horno con guisantes rehogados.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>18</p> <p>-Garbanzos estofados con patata y zanahoria.</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>19</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli).</p> <p>-Caballa en aceite con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>22</p> <p>-Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Guiso de pavo con verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, tomate y laurel).</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>23</p> <p>-Lentejas estofadas con pimientos, calabacín y patata.</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>24</p> <p>-Sopa de pescado con arroz.</p> <p>-Palometa con tomate, calabacín y cebolla.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>25</p> <p>-Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel).</p> <p>-Pollo en salsa con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>26</p> <p>-Espaguetis (maíz-arroz) con boloñesa de atún.</p> <p>-Merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.</p>