

# MENÚ CELÍACO – NO LACTOSA - MARZO 2021

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