

# MENÚ CELÍACO – NO LACTOSA - ABRIL 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>5</b></p> <p>-<b>Macarrones (maíz-arroz)</b> con tomate frito casero.</p> <p>-<b>Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz.</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>6</b></p> <p>-Lentejas guisadas con zanahoria, cebolla y patata.</p> <p>-Burguer meat mix a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>7</b></p> <p>-Arroz con verduras (calabacín, pimientos, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón).</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>8</b></p> <p>-Crema de calabacín y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>9</b></p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y pimientos).</p> <p>-Palometa en salsa bilbaína con calabaza al horno.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>
<p><b>12</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>13</b></p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel.</p> <p>-Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>14</b></p> <p>-Sopa de pescado con <b>fideos (maíz-arroz).</b></p> <p>-<b>Bacalao horneado con ajo, perejil y guisantes.</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>15</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>16</b></p> <p>-Potaje de garbanzos (patata, calabaza y espinacas).</p> <p>-<b>Filete de caballa en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria.</b></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>
<p><b>19</b></p> <p>-<b>Espaguetis (maíz-arroz)</b> con boloñesa de atún.</p> <p>-<b>Merluza horneada con ensalada de lechuga y zanahoria.</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>20</b></p> <p>-Lentejas guisadas con calabacín, cebolla y zanahoria.</p> <p>-<b>Jamoncito de pollo al horno con champiñones.</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>21</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli).</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>22</b></p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate).</p> <p>-Burguer meat mix a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>23</b></p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Palometa en salsa vizcaína con tomate, cebolla y calabaza.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>
<p><b>26</b></p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-<b>Tilapia a la plancha con guisantes.</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>27</b></p> <p>-Sopa de pescado con <b>fideos (maíz-arroz).</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con patatas.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>28</b></p> <p>-Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel.</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>29</b></p> <p>-Arroz con pollo y verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, tomate y brócoli).</p> <p>-<b>Filete de caballa en aceite con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>30</b></p> <p>-Garbanzos con espinacas.</p> <p>-Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>