

MENÚ CELÍACO – NO LACTOSA - JUNIO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	4 -Arroz campestre (judías verdes, champiñones, calabacín, zanahoria, cebolla, guisantes y romero) -Tortilla de patata y cebolla con lechuga y tomate. -Fruta fresca de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
7 -Puré de calabacín con patata, puerro y aceite de oliva virgen. -Contramuslo de pavo salteado con pimiento rojo, judías verdes, zanahoria, ajo, cebolla, champiñón, tomillo, orégano y romero. -Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.	8 -Ensalada de arroz con tomate, pepino, cebolla, maíz, caballa, aceite de oliva virgen y vinagre. -Tortilla francesa con lechuga, aceitunas y zanahoria. -Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.	9 -Lentejas guisadas con patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel. - Filete de bacalao horneado con calabaza salteada con ajo y cebolla. -Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.	10 - Espaguetis (maíz-arroz) con boloñesa de atún, tomate, cebolla y orégano. -Albóndigas mixtas con lechuga, maíz y tomate. -Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.	11 -Garbanzos con verduras y bacalao (patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón y migas de bacalao) -Palometa a la bilbaína con cebolla, ajo, perejil, vinagre y pimentón con lechuga y zanahoria. -Fruta fresca de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
14 -Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz) . - Jamoncito de pollo al horno con champiñones. -Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.	15 -Guisantes con zanahoria y arroz blanco salteado con aceite de oliva virgen. - Merluza horneada con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.	16 -Lentejas con verduras y arroz. -Lomo de cerdo adobado con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.	17 -Ensalada campera con patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.	18 - Macarrones (maíz-arroz) a la Napolitana con cebolla, zanahoria, tomate y orégano. -Burguer meat mix con patatas. -Fruta fresca de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.