

# MENÚ CELÍACO – NO LACTOSA - MAYO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>-<b>Macarrones (maíz-arroz)</b> a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate.</p> <p>-<b>Albóndigas de ternera con champiñones.</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>4</b></p> <p>-Lentejas guisadas con zanahoria, cebolla, pimientos y patata.</p> <p>-Merluza a la bilbaína (ajo, perejil, guindilla y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>5</b></p> <p>-Hervido de verduras con calabaza y aceite de oliva virgen.</p> <p>-<b>Jamón de pollo al horno con guisantes.</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>6</b></p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos y zanahoria).</p> <p>-<b>Filete de caballa en aceite con ensalada de lechuga y maíz.</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>7</b></p> <p>-Arroz con aguja de cerdo, calabacín, pimientos, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón.</p> <p>-Tortilla de espinacas con ensalada de zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur de soja, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>
<p><b>10</b></p> <p>-Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Guiso de pavo con champiñones y guisantes.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>11</b></p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria.</p> <p>-Palometa a la vizcaína con tomate, cebolla y calabaza salteada.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>12</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos (maíz-arroz).</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>13</b></p> <p>-Arroz blanco con salsa de tomate frito casero.</p> <p>-Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>14</b></p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur de soja, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>
<p><b>17</b></p> <p>-Verduras hervidas (judías verdes, guisantes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Jamón de pollo con pisto.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>18</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos (maíz-arroz).</b></p> <p>-Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>19</b></p> <p>-Arroz con champiñones y verduras (pimientos, judías verdes, alcachofa, guisantes, espárragos y coliflor).</p> <p>-<b>Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>20</b></p> <p>-Guiso de patatas con magro de cerdo, pimientos, cebolla, laurel, pimentón y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Tilapia a la donostiarra con ensalada de zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>21</b></p> <p>-Lentejas guisadas con cebolla, patata, pimientos, tomate, zanahoria y laurel.</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur de soja, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>
<p><b>24</b></p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-<b>Jamón de pollo horneado con champiñones.</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>25</b></p> <p>-Sopa de pescado con arroz.</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>26</b></p> <p>-Guisantes con zanahoria y arroz blanco salteado con aceite de oliva virgen.</p> <p>-<b>Filete de caballa en aceite con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>27</b></p> <p>-Ensalada de <b>pasta (maíz-arroz)</b> con cebolla, caballa, tomate natural y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Tortilla francesa con zanahoria y cebolla salteada.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>	<p><b>28</b></p> <p>-Judías blancas estofadas con patata y zanahoria.</p> <p>-<b>Merluza (ajo y perejil) al horno con guisantes.</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur de soja, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</p>
<p><b>30</b></p> <p>FESTIVO</p>				