

# MENÚ CELÍACO - OCTUBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> -Sopa de ave con <b>fideos (maíz-arroz)</b> . -Aguja de cerdo con salsa de tomate y guisantes. -Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
<b>4</b> - <b>Espaguetis (maíz-arroz)</b> con queso y tomate frito casero. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>5</b> -Judías blancas guisadas con patata y zanahoria. -Palometa a la bilbaína con cebolla y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>6</b> -Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen. - <b>Albóndigas de ternera en salsa con guisantes</b> . -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>7</b> -Garbanzos de cocido con zanahoria y berza. -Taqitos de contramuslo de pollo al horno con dados de patata. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>8</b> -Arroz a la mediterránea (pimientos, calabacín, zanahoria y champiñones). -Filete de merluza al ajillo con lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
<b>11</b> -Estofado de lentejas con calabacín, zanahoria y patata. -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>12</b> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p>	<b>13</b> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>14</b> -Sopa de pescado con <b>fideos (maíz-arroz)</b> . -Taqitos de aguja de cerdo con tomate y cebolla. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>15</b> -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. - <b>Palometa al horno con guisantes</b> . -Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
<b>18</b> -Crema de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>19</b> -Sopa de cocido con <b>fideos (maíz-arroz)</b> . - <b>Tilapia al horno con guisantes salteados</b> . -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>20</b> -Judías pintas estofadas con verduras (patata y zanahoria). -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>21</b> -Arroz con verduras (pimientos, brócoli, calabacín y zanahoria). - <b>Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz</b> . -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>22</b> -Garbanzos guisados con zanahoria y calabaza. -Taqitos de contramuslo de pollo al horno con dados de patata. -Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
<b>25</b> -Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. - <b>Burguer meat mix con ensalada de lechuga y maíz</b> . -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>26</b> -Lentejas guisadas con pimientos, calabacín y patata. -Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>27</b> -Sopa de pescado con arroz. - <b>Jamoncitos de pollo con guisantes salteados</b> . -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>28</b> - <b>Espaguetis (maíz-arroz)</b> a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. - <b>Caballa en aceite con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</b> . -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>29</b> -Potaje de garbanzos con espinacas, calabaza y patata. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.