

MENÚ CELÍACO - OCTUBRE 2021

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