

MENÚ CELIACO-NO HUEVO-NO LECHE-NO SOJA DICIEMBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	2 -Lentejas guisadas con verduras (patata y zanahoria). -Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	3 -Sopa de ave con fideos (maíz-arroz). -Jamoncitos de pollo al horno con champiñones salteados. -Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
6 FESTIVO	7 -Macarrones (maíz-arroz) con boloñesa de atún. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	8 FESTIVO	9 -Puré de calabaza, zanahoria, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Merluza al horno en salsa vasca (ajo, cebolla, perejil) con guisantes. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	10 -Garbanzos de cocido con arroz. -Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.
13 -Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz). -Jamoncitos de pollo en salsa con verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	14 -Judías blancas estofadas con patata y zanahoria (cebolla, tomate, pimentón, ajo, laurel). -Palometa en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	15 -Puré de verduras (patatas, judías verdes, zanahoria, puerro, calabaza y aceite de oliva virgen). -Contramuslo de pavo salteado con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	16 -Lentejas estofadas (cebolla, pimiento, patata y calabacín). -Bacalao al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	17 -Arroz con verduras y calamares (pimiento, zanahoria, calabacín, brócoli). -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
20 -Puré de guisantes, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Filete de merluza a la donostiarra (ajo, perejil, aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	21 -Judías pintas estofadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla y ajo). -Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	22 -Sopa de picadillo con pollo y fideos (maíz-arroz). -Burguer meat mix con patatas al horno y ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.		