

MENÚ CELÍACO-NO HUEVO-NO LECHE-NO SOJA- NOVIEMBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 -Arroz con verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria). -Filete de pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	3 -Judías blancas estofadas con cebolla, zanahoria y patata. -Bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz y pepino. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	4 -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	5 -Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz). -Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
8 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Burger meat mix con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	9 -Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, tomate y calabaza. -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	10 -Judías verdes y patatas cocidas con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo al horno con cebolla, pimientos y champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	11 -Macarrones (maíz-arroz) a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	12 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. -Palometa a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen). -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
15 -Puré de guisantes, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Aguja de cerdo con pisto (cebolla, pimiento y tomate). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	16 -Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón. -Merluza al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	17 -Arroz con pollo y verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria). -Filete de pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	18 -Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz). -Taqitos de contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	19 FESTIVO
22 -Sopa de pescado con arroz. -Lomo de cerdo a la plancha con patatas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	23 -Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate y laurel). -Tilapia al horno con guisantes salteados. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	24 -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen. -Jamoncitos de pollo en salsa con arroz pilaf. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	25 -Macarrones (maíz-arroz) tomate frito casero (sin queso). -Cuadrados de merluza horneados con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	26 -Lentejas guisadas con arroz. -Taqitos de contramuslo de pavo especiado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
29 -Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. -Palometa a la vizcaína con cebolla, tomate y guisantes. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	30 -Garbanzos guisados con calabaza y patata. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.			