

MENÚ CELIACO - NO LEGUMBRES DICIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo al horno con judías verdes. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. -Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. 	<p>6</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz blanco con calabacín, zanahoria y aceite de oliva virgen. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>8</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puré de calabaza, zanahoria, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (sin guisantes). -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sopa de ave con fideos (maíz-arroz). -Taquitos de magro de cerdo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puré de verduras (patatas, judías verdes, zanahoria, puerro y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (sin guisantes). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> -Calabaza, patata y cebolla salteadas con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puré de patata y puerro con aceite de oliva virgen (sin guisantes). -Merluza a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz). -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> -Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Burger de ternera (casera) con patatas al horno y ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Natillas, pan (sin gluten) y agua. 	<p style="text-align: center;">CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional</p>