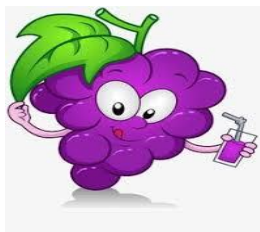


MENÚ CELÍACO - SEPTIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8 -Lentejas ECOLÓGICAS estofadas con verduras. -Huevo con patatas revolconas y ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	9 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo al horno con guisantes -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	10 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Filete de merluza a la donostiarra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	11 - Espaguetis (maíz-arroz) con boloñesa de atún. -Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua. 
14 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	15 -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). -Jamoncito de pollo al ajillo (ajo, especias, aceite de oliva virgen extra y vinagre) con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	16 - Macarrones (maíz-arroz) a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. - Salmón al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	17 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	18 -Sopa de cocido con fideos (sin gluten) . -Garbanzos ECOLÓGICOS cocidos con patata y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua. 
21 - Fideuá (maíz-arroz) de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y calabacín). - Taquitos de pollo al horno con ensalada de lechuga con aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	22 -Lentejas ECOLÓGICAS guisadas con verduras. - Filete de merluza al horno con zanahoria salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	23 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Tortilla francesa con queso (oveja, vaca y cabra) y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	24 -Arroz INTEGRAL con tomate frito casero. - Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	25 -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen extra. -Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
28 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). - Salmón al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	29 - Espaguetis (maíz-arroz) con tomate frito casero y queso. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	30 -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). - Taquitos de contramuslo de pollo al horno con champiñón salteado. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.		

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEÍCOS VEGETALES en la semana.

Se incorpora progresivamente un día a la semana como proteína principal del menú la LEGUMBRE (proteína vegetal), con el objetivo de promover hábitos alimentarios más saludables y sostenibles.