MENÚ CELIACO – DICIEMBRE 2026

boyma CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Judías blancas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**2** -Arroz **INTEGRAL** de verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Palometa en salsa vizcaína con calabaza salteada. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**3** -Sopa de cocido con **fideos** (maíz-arroz). -Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**4** -Crema de guisantes con aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, **pan** (sin gluten) y agua.
7 FESTIVO	**8** FESTIVO	**9** -Arroz blanco con pimientos, cebolla y zanahoria. **-Taquitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones.** -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**10** **-Espaguetis** (maíz-arroz) con boloñesa de atún. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**11** -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. **-Ventresca de bacalao al horno con calabaza salteada.** -Fruta de temporada/Yogur, **pan** (sin gluten) y agua.
14 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**15** -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**16** -Sopa de pescado y marisco **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.	**17** -Arroz **INTEGRAL** con tomate frito casero. -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**18** -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Palometa horneada a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/**Yogur de soja, pan** (sin gluten) y agua.
21 -Arroz de verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**22** **-Macarrones** (maíz-arroz) con tomate frito casero y queso. **-Filete de pollo al horno con patatas.** - Macedonia de fruta fresca, **pan** (sin gluten) y agua.			

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoria Nutricional