

Menú Octubre 2011 (Celíacos)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 - Judías blancas con chorizo - Tortilla francesa - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan sin gluten y agua 20.42 gr prot - 27.29 gr lip 90.99 gr HC - 682.20 Kcal	4 - Emblanco - Magro con tomate - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan sin gluten y agua 20.54 gr prot - 23.49 gr lip 95.31 gr HC - 648.98 Kcal	5 - Lentejas - Rosada al horno - Patatas con zanahorias hervidas celiacos - Yogurt - Pan sin gluten y agua 22.26 gr prot - 25.51 gr lip 98.62 gr HC - 698.18 Kcal	6 - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas - Merluza frita con harina de maíz - Arroz con tomate de acompañamiento para celiacos - Fruta - Pan sin gluten y agua 16.62 gr prot - 23.35 gr lip 100.62 gr HC - 648.91 Kcal	7 - Sopa con fideos de arroz - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada de pimientos asados - Fruta - Pan sin gluten y agua 20.43 gr prot - 20.83 gr lip 98.39 gr HC - 608.17 Kcal
10 - Arroz caldoso con verduras - Carne de cerdo mechada con zanahoria - Patatas al horno para celiacos - Fruta - Pan sin gluten y agua 17.50 gr prot - 24.30 gr lip 101.32 gr HC - 673.04 Kcal	11 - Ensalada con lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja - Pasta de arroz con atún y tomate - Fruta - Pan sin gluten y agua 15.17 gr prot - 24.30 gr lip 96.73 gr HC - 665.55 Kcal	12	13 - Potaje de garbanzos - Tortilla francesa - Calabacín salteado - Fruta - Pan sin gluten y agua 18.89 gr prot - 27.00 gr lip 88.58 gr HC - 659.00 Kcal	14 - Arroz con alcachofas y jamón - Cazón frito con harina de maíz - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten y agua 18.00 gr prot - 24.30 gr lip 100.45 gr HC - 688.76 Kcal
17 - Crema de tomate queso sin gluten - Gallo al horno - Ensalada de acompañamiento con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan sin gluten y agua 19.97 gr prot - 26.95 gr lip 90.52 gr HC - 680.04 Kcal	18 - Lentejas con arroz - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate para celiacos - Fruta - Pan sin gluten y agua 15.47 gr prot - 24.01 gr lip 98.90 gr HC - 653.98 Kcal	19 - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y pepino para celiacos - Pasta de arroz con ternera, tomate y queso - Yogurt - Pan sin gluten y agua 22.77 gr prot - 22.28 gr lip 102.47 gr HC - 688.42 Kcal	20 - Potaje de judías vegetal - Contramuslo de pollo asado - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta - Pan sin gluten y agua 21.94 gr prot - 26.98 gr lip 90.29 gr HC - 684.81 Kcal	21 - Cazuela de arroz con patatas para celiaco - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan sin gluten y agua 16.56 gr prot - 24.18 gr lip 92.76 gr HC - 627.12 Kcal
24 - Puchero - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan sin gluten y agua 21.15 gr prot - 25.03 gr lip 92.31 gr HC - 655.40 Kcal	25 - Arroz caldoso con verduras - Pavo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten y agua 17.17 gr prot - 24.63 gr lip 97.86 gr HC - 679.99 Kcal	26 - Crema de calabacín con queso sin gluten - Pizza sin gluten proceli - Yogurt - Pan sin gluten y agua 18.37 gr prot - 21.25 gr lip 101.31 gr HC - 673.09 Kcal	27 - Patatas guisadas con magro - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten y agua 18.62 gr prot - 24.50 gr lip 84.18 gr HC - 621.29 Kcal	28 - Ensalada de judías verdes con patatas y huevo duro - Gallo frito con harina de maíz - Arroz con tomate de acompañamiento para celiacos - Fruta - Pan sin gluten y agua 15.61 gr prot - 20.70 gr lip 97.27 gr HC - 627.31 Kcal
31 - Crema de puerros - Bonito al horno con tomate guisado - Arroz cocido celiacos - Fruta - Pan sin gluten y agua 19.16 gr prot - 24.31 gr lip 92.43 gr HC - 645.42 Kcal	1	2 - Patatas guisadas con magro - Tortilla de calabacín para celiacos - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten y agua 18.92 gr prot - 21.63 gr lip 85.28 gr HC - 600.79 Kcal	3 - Potaje de garbanzos vegetal para celiacos - Gallo al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta - Pan sin gluten y agua 21.41 gr prot - 21.61 gr lip 84.85 gr HC - 606.43 Kcal	4 - Pasta de arroz con tomate y queso sin gluten - Hamburguesa de ternera al horno - Lechuga, zanahoria y pepino celiacos - Fruta - Pan sin gluten y agua 14.88 gr prot - 27.10 gr lip 94.34 gr HC - 658.14 Kcal

Elaborado por: