

Menú Septiembre 2011 (Celíacos)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
12 - Lentejas - Escalope de pollo asado para celíacos - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten y agua 21.20 gr prot - 19.86 gr lip 101.53 gr HC - 648.92 Kcal	13 - Arroz hervido con tortilla, maíz y zanahoria - Gallo al horno - Ensalada de tomate para celíacos - Fruta - Pan sin gluten y agua 18.68 gr prot - 23.20 gr lip 88.86 gr HC - 636.43 Kcal	14 - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino, cet y aceitunas para celíacos - Pasta de arroz con tomate y queso - Fruta - Pan sin gluten y agua 10.72 gr prot - 17.20 gr lip 96.62 gr HC - 553.04 Kcal	15 - Puchero - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de tomate y queso para celíacos - Fruta - Pan sin gluten y agua 24.92 gr prot - 20.55 gr lip 100.90 gr HC - 683.45 Kcal	16 - Crema de puerros - Cazon horno para celíacos - Arroz cocido de acompañamiento - Yogurt - Pan sin gluten y agua 20.84 gr prot - 19.99 gr lip 102.92 gr HC - 671.47 Kcal
19 - Crema de calabacín con queso sin gluten - Bonito al horno con tomate guisado para celíacos - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten y agua 21.70 gr prot - 22.53 gr lip 100.06 gr HC - 670.51 Kcal	20 - Potaje de judías vegetal - Tortilla francesa - Picadillo de tomate - Fruta - Pan sin gluten y agua 18.16 gr prot - 25.63 gr lip 84.47 gr HC - 635.06 Kcal	21 - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Arroz con tomate - Hamburguesa de ternera simons - Fruta - Pan sin gluten y agua 20.76 gr prot - 25.83 gr lip 102.91 gr HC - 693.68 Kcal	22 - Potaje de garbanzos vegetal con acelgas - Pizza sin gluten proceli - Espinacas salteadas - Fruta - Pan sin gluten y agua 20.32 gr prot - 24.68 gr lip 100.87 gr HC - 695.59 Kcal	23 - Sopa con fideos de arroz - Merluza horno - Pisto de verduras con tomate, calabacín y berenjena - Yogurt - Pan sin gluten y agua 18.25 gr prot - 22.54 gr lip 91.78 gr HC - 626.72 Kcal
26 - Patatas guisadas con magro - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan sin gluten y agua 20.17 gr prot - 25.24 gr lip 85.08 gr HC - 636.99 Kcal	27 - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso - Yogurt - Pan sin gluten y agua 16.04 gr prot - 23.19 gr lip 95.78 gr HC - 629.70 Kcal	28 - Crema de calabaza con judías blancas - Gallo frito con harina de maíz - Picadillo de tomate - Fruta - Pan sin gluten y agua 21.04 gr prot - 23.41 gr lip 105.14 gr HC - 705.15 Kcal	29 - Arroz con pisto de verduras - Pinchitos de pollo - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten y agua 19.60 gr prot - 26.04 gr lip 103.44 gr HC - 698.24 Kcal	30 - Puré de lentejas - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y pepino para celíacos - Fruta - Pan sin gluten y agua 19.02 gr prot - 21.93 gr lip 98.87 gr HC - 638.18 Kcal