

Menú Junio 2012

Celíacos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 19.12 gr prot - 25.93 gr lip 90.59 gr HC - 667.14 Kcal	29 - Puchero - Lenguado frito con harina de maíz - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta - Pan sin gluten . y agua 23.38 gr prot - 20.73 gr lip 106.68 gr HC - 675.15 Kcal	30 - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Cazuela de arroz con rape - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 20.54 gr prot - 27.68 gr lip 91.32 gr HC - 690.17 Kcal	31 - Sopa de verduras con arroz - Bonito al horno con tomate guisado - Fruta - Pan sin gluten . y agua 18.59 gr prot - 23.27 gr lip 93.05 gr HC - 639.92 Kcal	1 - Potaje de judías vegetal - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 18.39 gr prot - 27.30 gr lip 88.58 gr HC - 667.11 Kcal
4 - Lentejas con arroz - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 15.66 gr prot - 25.92 gr lip 97.24 gr HC - 674.27 Kcal	5 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Arroz guisado con pollo - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.01 gr prot - 24.23 gr lip 102.91 gr HC - 703.55 Kcal	6 - Crema de puerros con queso sin gluten - Tortilla de espinacas - Rollo de jamón y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 25.36 gr prot - 26.77 gr lip 81.71 gr HC - 669.39 Kcal	7 - Puchero con calabaza - Cazón frito con harina de maíz - Picadillo de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 21.41 gr prot - 24.35 gr lip 92.12 gr HC - 666.30 Kcal	8 - Pasta de arroz con tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno - Lechuga aliñada - Fruta - Pan sin gluten . y agua 16.94 gr prot - 26.37 gr lip 92.15 gr HC - 656.25 Kcal
11 - Sopa de tomate - Abadejo frito con harina de maíz - Ensalada de pimientos asados - Fruta - Pan sin gluten . y agua 18.25 gr prot - 20.12 gr lip 102.49 gr HC - 600.90 Kcal	12 - Potaje de garbanzos vegetal para celiacos - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.51 gr prot - 21.40 gr lip 93.18 gr HC - 619.95 Kcal	13 - Arroz con salsa de tomate - Limanda al horno - Lechuga aliñada - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 19.71 gr prot - 23.96 gr lip 90.16 gr HC - 654.20 Kcal	14 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 18.65 gr prot - 27.06 gr lip 99.43 gr HC - 701.49 Kcal	15 - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Judías blancas con chorizo - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.11 gr prot - 22.28 gr lip 93.35 gr HC - 633.31 Kcal
18 - Lentejas con berenjena y calabacín - Bonito al horno con tomate guisado para celiacos - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan sin gluten . y agua 21.64 gr prot - 20.28 gr lip 102.69 gr HC - 651.40 Kcal	19 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Pasta de arroz con ternera, tomate y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 18.83 gr prot - 22.60 gr lip 93.75 gr HC - 647.85 Kcal	20 - Crema de calabacín y puerros - Gallo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 18.31 gr prot - 25.02 gr lip 95.23 gr HC - 673.77 Kcal	21 - Sopa de judías pintas - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan sin gluten . y agua 22.15 gr prot - 22.54 gr lip 94.48 gr HC - 630.15 Kcal	22 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Hamburguesa de pollo al horno - Patatas fritas para celiacos - Fruta - Pan sin gluten . y agua 16.24 gr prot - 25.18 gr lip 82.11 gr HC - 615.85 Kcal
25	26	27	28	29

Elaborado por: