

Menú Mayo 2012

Celíacos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 - Crema de verduras con garbanzos - Merluza horno - Zanahoria hervida con cebolla - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.50 gr prot - 24.33 gr lip 87.40 gr HC - 632.55 Kcal	1	2 - Sopa con arroz y zanahorias - Pavo al horno con patatas celíacos - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.88 gr prot - 21.91 gr lip 103.27 gr HC - 669.15 Kcal	3 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Pasta de arroz con atún y tomate - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 18.12 gr prot - 26.15 gr lip 100.14 gr HC - 703.25 Kcal	4 - Estofado de alubias - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 19.57 gr prot - 24.85 gr lip 88.91 gr HC - 643.52 Kcal
7 - Puchero con calabaza - Lenguado al horno - Coliflor gratinada con queso sin gluten - Fruta - Pan sin gluten . y agua 18.73 gr prot - 26.20 gr lip 85.22 gr HC - 647.25 Kcal	8 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro - Arroz guisado con pollo celíacos - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 17.91 gr prot - 24.66 gr lip 88.23 gr HC - 657.35 Kcal	9 - Crema de zanahorias con queso sin gluten - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 15.46 gr prot - 24.07 gr lip 90.74 gr HC - 635.74 Kcal	10 - Lentejas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 14.82 gr prot - 25.66 gr lip 89.48 gr HC - 635.33 Kcal	11 - Sopa de verduras con arroz - Cinta de lomo de cerdo al horno - Lechuga aliñada - Fruta - Pan sin gluten . y agua 16.83 gr prot - 25.30 gr lip 90.89 gr HC - 650.35 Kcal
14 - Crema de calabacín con queso sin gluten - Hamburguesa de pollo hacendado - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 20.17 gr prot - 22.93 gr lip 104.41 gr HC - 705.64 Kcal	15 - Potaje de garbanzos vegetal - Limanda al horno - Zanahoria hervida - Fruta - Pan sin gluten . y agua 22.10 gr prot - 22.43 gr lip 89.57 gr HC - 638.10 Kcal	16 - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino, cebolla y aceitunas - Pasta de arroz con tomate, zanahoria y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 15.56 gr prot - 26.22 gr lip 106.57 gr HC - 706.42 Kcal	17 - Crema de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso entrepinares - Fruta - Pan sin gluten . y agua 21.52 gr prot - 22.89 gr lip 86.13 gr HC - 640.20 Kcal	18 - Arroz con alcachofas - Boquerones fritos con harina de maíz - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.03 gr prot - 26.35 gr lip 92.71 gr HC - 673.80 Kcal
21 - Lentejas con berenjena y calabacín - Gallo al horno - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan sin gluten . y agua 18.82 gr prot - 25.79 gr lip 95.44 gr HC - 675.51 Kcal	22 - 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	23 - Sopa de verduras con arroz - Tortilla de queso sin gluten - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 14.63 gr prot - 25.46 gr lip 88.86 gr HC - 640.54 Kcal	24 - Potaje de judías con acelgas - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan sin gluten . y agua 19.30 gr prot - 27.64 gr lip 92.41 gr HC - 668.16 Kcal	25 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Escalope de pollo asado - Zanahoria hervida - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.98 gr prot - 25.96 gr lip 93.36 gr HC - 652.65 Kcal
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

Elaborado por: