

Menú Septiembre 2012

Celíacos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10 - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Pasta de arroz con ternera, tomate y queso - Fruta - Pan sin gluten . y agua 21.02 gr prot - 26.89 gr lip 91.60 gr HC - 694.17 Kcal	11 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 15.53 gr prot - 23.70 gr lip 89.63 gr HC - 620.57 Kcal	12 - Crema de calabacín y puerros - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 17.05 gr prot - 27.02 gr lip 95.10 gr HC - 692.20 Kcal	13 - Puchero con calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Judías verdes al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 21.11 gr prot - 24.40 gr lip 85.38 gr HC - 656.85 Kcal	14 - Arroz con salsa de tomate - Cazón frito con harina de maíz - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.88 gr prot - 26.23 gr lip 103.23 gr HC - 684.85 Kcal
17 - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Bonito al horno con tomate guisado y patatas - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.93 gr prot - 23.78 gr lip 81.01 gr HC - 594.12 Kcal	18 - Potaje de judías vegetal - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan sin gluten . y agua 19.76 gr prot - 27.64 gr lip 94.63 gr HC - 677.81 Kcal	19 - Sopa de verduras con arroz - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 18.28 gr prot - 26.11 gr lip 89.36 gr HC - 662.75 Kcal	20 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con rape y gambas - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 21.11 gr prot - 24.52 gr lip 100.91 gr HC - 689.35 Kcal	21 - Crema de verduras con garbanzos - Pizza casera con queso - Fruta - Pan sin gluten . y agua 21.65 gr prot - 24.31 gr lip 99.66 gr HC - 696.05 Kcal
24 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Hamburguesa de ternera sin gluten - Zanahoria hervida - Fruta - Pan sin gluten . y agua 14.78 gr prot - 26.31 gr lip 95.96 gr HC - 653.15 Kcal	25 - Patatas guisadas con magro - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y pepino para celíacos - Fruta - Pan sin gluten . y agua 19.66 gr prot - 21.49 gr lip 92.78 gr HC - 610.24 Kcal	26 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Pasta de arroz con atún y tomate - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 19.82 gr prot - 27.70 gr lip 96.52 gr HC - 720.30 Kcal	27 - Sopa de tomate celíacos - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta - Pan sin gluten . y agua 18.23 gr prot - 22.88 gr lip 82.11 gr HC - 603.30 Kcal	28 - Lentejas con arroz - Abadejo frito con harina de maíz - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.59 gr prot - 23.63 gr lip 99.54 gr HC - 668.18 Kcal
1 - Potaje de judías vegetal - Limanda al horno - Zanahoria hervida - Fruta - Pan sin gluten . y agua 21.62 gr prot - 21.09 gr lip 86.26 gr HC - 618.71 Kcal	2 - 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	3 - Crema de calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 20.38 gr prot - 27.61 gr lip 86.10 gr HC - 680.95 Kcal	4 - Puchero con calabaza - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.44 gr prot - 24.48 gr lip 86.01 gr HC - 628.20 Kcal	5 - Pasta de arroz con tomate - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan sin gluten . y agua 15.34 gr prot - 23.91 gr lip 95.61 gr HC - 624.80 Kcal

Elaborado por: