

# Menú Octubre 2012

## Celíacos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de judías vegetal</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Zanahoria hervida</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>21.62 gr prot - 21.09 gr lip 86.26 gr HC - 618.71 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Arroz guisado con pollo</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>17.01 gr prot - 24.23 gr lip 102.91 gr HC - 703.55 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza</li> <li>- Pavo al horno con patatas al horno</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>20.38 gr prot - 27.61 gr lip 86.10 gr HC - 680.95 Kcal</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>17.44 gr prot - 24.48 gr lip 86.01 gr HC - 628.20 Kcal</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta de arroz con tomate</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>15.34 gr prot - 23.91 gr lip 95.61 gr HC - 624.80 Kcal</p>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con arroz</li> <li>- Contramuslo de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>18.51 gr prot - 22.13 gr lip 97.61 gr HC - 676.99 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Abadejo frito con harina de maíz</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>17.44 gr prot - 23.33 gr lip 93.70 gr HC - 638.98 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas</li> <li>- Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso sin gluten</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>14.91 gr prot - 22.31 gr lip 106.73 gr HC - 682.60 Kcal</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos vegetal</li> <li>- Tiras de calamar al horno con patatas, zanahorias y guisantes</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>22.88 gr prot - 23.79 gr lip 99.07 gr HC - 679.15 Kcal</p>	<p><b>12</b></p>
<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>21.27 gr prot - 26.98 gr lip 94.01 gr HC - 695.70 Kcal</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas</li> <li>- Rape al horno en salsa con mejillones y gambas</li> <li>- Ensalada con lechuga y pepino</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>16.38 gr prot - 24.87 gr lip 92.89 gr HC - 639.02 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salsa de tomate</li> <li>- Tortilla calabacin</li> <li>- Ensalada con lechuga, maíz,zanahoria y pepino para celíacos</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>15.37 gr prot - 22.23 gr lip 99.05 gr HC - 630.80 Kcal</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de puerros</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>17.00 gr prot - 24.09 gr lip 82.24 gr HC - 603.34 Kcal</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con calabaza</li> <li>- Salchicha de pollo y pavo al horno</li> <li>- Picadillo de tomate</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>15.99 gr prot - 25.29 gr lip 84.52 gr HC - 636.90 Kcal</p>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias con queso sin gluten</li> <li>- Bonito al horno con tomate guisado</li> <li>- Cus cus</li> <li>- Fruta:pera</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>21.71 gr prot - 27.43 gr lip 110.19 gr HC - 727.47 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Loncha de queso entrepinares</li> <li>- Fruta:manzana</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>18.26 gr prot - 24.87 gr lip 88.84 gr HC - 639.93 Kcal</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con alcachofas</li> <li>- Jamoncitos de pollo al horno</li> <li>- Ensalada de tomate</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>15.41 gr prot - 24.90 gr lip 85.51 gr HC - 642.40 Kcal</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro</li> <li>- Pasta de arroz con tomate, zanahoria y queso sin gluten</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>15.83 gr prot - 25.29 gr lip 100.07 gr HC - 691.82 Kcal</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de garbanzos vegetal</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>22.31 gr prot - 27.45 gr lip 91.18 gr HC - 691.20 Kcal</p>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de verduras con arroz</li> <li>- Cazón frito con harina de maíz</li> <li>- Ensalada de pimientos asados</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>19.38 gr prot - 26.39 gr lip 104.91 gr HC - 675.75 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>17.52 gr prot - 23.83 gr lip 77.27 gr HC - 591.49 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías blancas guisadas con chorizo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de tomate y queso fresco</li> <li>- Fruta:melón</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>22.21 gr prot - 24.87 gr lip 90.69 gr HC - 666.95 Kcal</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de lentejas</li> <li>- Merluza horno</li> <li>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida</li> <li>- Fruta: plátano</li> <li>- Pan sin gluten . y agua</li> </ul> <p>16.97 gr prot - 24.05 gr lip 90.49 gr HC - 638.83 Kcal</p>

Elaborado por: