

Menú Noviembre 2012

Celíacos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29 - Sopa de verduras con arroz - Cazón frito con harina de maíz - Ensalada de pimientos asados - Fruta - Pan sin gluten . y agua 19.38 gr prot - 26.39 gr lip 104.91 gr HC - 675.75 Kcal	30 - Crema de calabacín - Pinchitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.52 gr prot - 23.83 gr lip 77.27 gr HC - 591.49 Kcal	31 - Judías blancas guisadas con chorizo - Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:melón - Pan sin gluten . y agua 22.21 gr prot - 24.87 gr lip 90.69 gr HC - 666.95 Kcal	1	2 - Puré de lentejas - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 16.97 gr prot - 24.05 gr lip 90.49 gr HC - 638.83 Kcal
5 - Sopa de verduras - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 17.69 gr prot - 26.21 gr lip 90.33 gr HC - 656.55 Kcal	6 - Lentejas con arroz - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 20.33 gr prot - 25.25 gr lip 94.56 gr HC - 660.43 Kcal	7 - 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	8 - Patatas guisadas con pollo - Tortilla de queso sin gluten - Ensalada de tomate - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 17.55 gr prot - 24.87 gr lip 87.12 gr HC - 624.04 Kcal	9 - Potaje de garbanzos vegetal - Rape con patatas al horno guisado en salsa de tomate - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 22.08 gr prot - 23.32 gr lip 95.11 gr HC - 660.23 Kcal
12 - Arroz con salsa de tomate - Lenguado al horno - Coliflor gratinada con queso sin gluten - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 13.52 gr prot - 27.61 gr lip 89.07 gr HC - 648.05 Kcal	13 - Potaje de judías vegetal - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 17.84 gr prot - 27.16 gr lip 94.68 gr HC - 686.61 Kcal	14 - Crema de calabaza - Hamburguesa de ternera sin gluten - Patatas al horno - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 15.94 gr prot - 27.09 gr lip 94.77 gr HC - 681.54 Kcal	15 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y guisantes - Merluza horno - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 15.21 gr prot - 25.35 gr lip 90.58 gr HC - 642.50 Kcal	16 - Puchero con calabaza - Merluza horno - Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 21.43 gr prot - 24.80 gr lip 90.17 gr HC - 651.65 Kcal
19 - Crema de calabacín - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 18.24 gr prot - 25.88 gr lip 82.20 gr HC - 618.76 Kcal	20 - Potaje de judías pintas - Tortilla francesa - Ensalada de tomate y queso fresco - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 21.43 gr prot - 22.69 gr lip 87.88 gr HC - 625.11 Kcal	21 - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Pasta de arroz con ternera, tomate y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 17.94 gr prot - 21.84 gr lip 91.59 gr HC - 639.70 Kcal	22 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Jamoncitos de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 19.14 gr prot - 23.81 gr lip 89.75 gr HC - 653.32 Kcal	23 - Arroz hervido con tortilla, maíz y zanahoria - Lenguado frito con harina de maíz - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.94 gr prot - 23.67 gr lip 106.55 gr HC - 683.30 Kcal
26 - Puchero con calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 21.53 gr prot - 27.04 gr lip 87.58 gr HC - 678.55 Kcal	27 - Sopa de verduras - Merluza horno - Judías verdes al horno - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 14.00 gr prot - 25.85 gr lip 86.32 gr HC - 628.35 Kcal	28 - Arroz con salsa de tomate - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, maíz,zanahoria y pepino para celíacos - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 15.07 gr prot - 25.30 gr lip 100.56 gr HC - 656.65 Kcal	29 - Sopa con fideos de arroz - Cazón frito con harina de maíz - Ensalada de tomate - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 21.22 gr prot - 20.37 gr lip 93.72 gr HC - 649.57 Kcal	30 - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Judías blancas guisadas con chorizo - Loncha de queso entrepinares - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 21.11 gr prot - 26.68 gr lip 94.95 gr HC - 695.71 Kcal

Elaborado por: