

# Menú Diciembre 2012

## Celíacos

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                      | Martes                                                                                                                                                                                                                                            | Miércoles                                                                                                                                                                                                           | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                 | Viernes                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br>- Crema de calabaza, zanahorias y tomate con queso<br>- Hamburguesa de pollo al horno<br>- Patatas al horno<br>- Fruta: manzana<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>20.14 gr prot - 23.82 gr lip<br>101.98 gr HC - 703.69 Kcal | <b>4</b><br>- Lentejas con arroz<br>- Limanda al horno<br>- Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida<br>- Fruta: naranja<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>20.46 gr prot - 24.90 gr lip<br>91.75 gr HC - 670.03 Kcal | <b>5</b><br>- Emblanco<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada de tomate<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>15.21 gr prot - 22.60 gr lip<br>85.15 gr HC - 591.90 Kcal                             | <b>6</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>7</b>                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10</b><br>- Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria<br>- Pollo al ajillo<br>- Cus cus<br>- Fruta: manzana<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>17.17 gr prot - 25.08 gr lip<br>92.26 gr HC - 652.25 Kcal                    | <b>11</b><br>- Judías blancas guisadas con chorizo<br>- Merluza horno<br>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br>- Fruta: pera<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>21.14 gr prot - 27.33 gr lip<br>96.82 gr HC - 686.10 Kcal          | <b>12</b><br>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro<br>- Arroz con magro guisado<br>- Yogurt<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>16.84 gr prot - 27.27 gr lip<br>93.47 gr HC - 676.78 Kcal                     | <b>13</b><br>- Pasta de arroz con tomate, champiñones, zanahorias y queso sin gluten<br>- Cazón frito con harina de maíz<br>- Lechuga con zanahoria<br>- Fruta: naranja<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>19.11 gr prot - 25.84 gr lip<br>100.07 gr HC - 699.92 Kcal | <b>14</b><br>- Sopa con garbanzos, patatas y calabaza<br>- Tortilla de calabacín y patata<br>- Picadillo de tomate<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>18.37 gr prot - 26.33 gr lip<br>90.58 gr HC - 666.80 Kcal |
| <b>17</b><br>- Crema de puerros con queso sin gluten<br>- Lenguado al horno<br>- Arroz blanco hervido<br>- Fruta: manzana<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>16.00 gr prot - 25.87 gr lip<br>96.99 gr HC - 675.40 Kcal                    | <b>18</b><br>- Garbanzos con acelgas<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada de tomate<br>- Fruta: pera<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>18.41 gr prot - 23.88 gr lip<br>82.85 gr HC - 613.63 Kcal                                                | <b>19</b><br>- Cazuela de arroz con guisantes<br>- Rape al horno en salsa con mejillones y gambas<br>- Fruta: plátano<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>17.31 gr prot - 21.65 gr lip<br>96.11 gr HC - 626.22 Kcal | <b>20</b><br>- Arroz con salsa de tomate<br>- Pollo a la plancha<br>- Ensalada con lechuga y pepino<br>- Yogurt<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>19.18 gr prot - 26.25 gr lip<br>90.64 gr HC - 686.90 Kcal                                                          | <b>21</b><br>- Lentejas vegetales<br>- Pizza sin gluten<br>- Sorpresas navideñas<br>- Fruta: naranja<br>- Pan sin gluten . y agua<br><br>18.79 gr prot - 26.82 gr lip<br>101.72 gr HC - 706.27 Kcal                                  |
| <b>24</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>25</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>26</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>27</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>28</b>                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>31</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>                                                                                                                                                                                                                             |

Elaborado por: