

Menú Enero 2013

Celíacos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
7	8 - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria y maíz - Pasta de arroz con tomate, zanahoria y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 15.36 gr prot - 25.89 gr lip 102.93 gr HC - 706.98 Kcal	9 - Lentejas - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan sin gluten . y agua 16.24 gr prot - 26.36 gr lip 89.99 gr HC - 622.38 Kcal	10 - Crema de verduras - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 14.76 gr prot - 25.04 gr lip 95.83 gr HC - 662.30 Kcal	11 - Puchero con calabaza - Hamburguesa de ternera al horno - Zanahoria hervida - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.20 gr prot - 27.66 gr lip 87.58 gr HC - 663.15 Kcal
14 - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 18.01 gr prot - 25.76 gr lip 81.32 gr HC - 613.91 Kcal	15 - Potaje de judías vegetal - Tortilla de calabacín - Loncha de queso entrepinares - Fruta - Pan sin gluten . y agua 21.83 gr prot - 26.51 gr lip 87.94 gr HC - 671.71 Kcal	16 - Sopa con arroz y zanahorias - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 19.15 gr prot - 25.38 gr lip 102.48 gr HC - 698.60 Kcal	17 - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas - Arroz guisado con magro de cerdo - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 16.17 gr prot - 25.65 gr lip 102.80 gr HC - 706.83 Kcal	18 - Crema de calabaza, calabacín y zanahorias con garbanzos - Limanda al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan sin gluten . y agua 22.24 gr prot - 25.31 gr lip 90.26 gr HC - 676.55 Kcal
21 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta - Pan sin gluten . y agua 16.97 gr prot - 25.25 gr lip 97.05 gr HC - 650.55 Kcal	22 - Patatas guisadas con pollo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria y pepino para celíacos - Fruta - Pan sin gluten . y agua 17.82 gr prot - 21.87 gr lip 94.92 gr HC - 606.85 Kcal	23 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Pasta de arroz con atún y tomate - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 17.21 gr prot - 25.44 gr lip 95.78 gr HC - 686.80 Kcal	24 - Sopa 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	25 - Lentejas con arroz - Cazón frito con harina de maíz - Ensalada de tomate - Fruta - Pan sin gluten . y agua 18.85 gr prot - 26.01 gr lip 95.38 gr HC - 680.73 Kcal
28 - Puchero con calabaza - Limanda al horno - Judías verdes al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 21.89 gr prot - 23.19 gr lip 85.71 gr HC - 638.25 Kcal	29 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo celíacos - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 17.14 gr prot - 24.70 gr lip 90.28 gr HC - 657.15 Kcal	30 - Crema de zanahoria - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta - Pan sin gluten . y agua 16.83 gr prot - 27.53 gr lip 82.51 gr HC - 645.70 Kcal	31 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Rape al horno en salsa con mejillones y gambas - Fruta - Pan sin gluten . y agua 21.01 gr prot - 21.84 gr lip 87.36 gr HC - 614.48 Kcal	1 - Pasta de arroz con tomate - Tortilla de queso sin gluten - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan sin gluten . y agua 16.11 gr prot - 26.87 gr lip 96.17 gr HC - 657.14 Kcal

Elaborado por: