

Menú Febrero 2013

Celíacos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 - Puchero con calabaza - Limanda al horno - Judías verdes al horno - Fruta:manzana - Pan ecológico y agua 26.51 gr prot - 20.79 gr lip 81.63 gr HC - 611.85 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
4 - Crema de verduras - Escalope de pollo asado - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 20.53 gr prot - 27.09 gr lip 95.70 gr HC - 704.04 Kcal	5 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 18.39 gr prot - 27.30 gr lip 88.58 gr HC - 667.11 Kcal	6 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Merluza horno - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 14.94 gr prot - 23.11 gr lip 88.49 gr HC - 614.95 Kcal	7 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Pasta de arroz con tomate, zanahoria y queso sin gluten - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 14.67 gr prot - 25.30 gr lip 103.75 gr HC - 695.33 Kcal	8 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Abadejo frito con harina de maíz - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 18.90 gr prot - 21.78 gr lip 98.29 gr HC - 626.88 Kcal
11 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Cinta de lomo de cerdo al horno - Calabacín al horno celíacos - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 16.91 gr prot - 24.27 gr lip 84.60 gr HC - 615.15 Kcal	12 - Puchero con arroz - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 20.40 gr prot - 21.58 gr lip 102.95 gr HC - 682.70 Kcal	13 - Cazuela de arroz con pollo - Rape al horno con salsa de tomate - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 25.07 gr prot - 22.63 gr lip 101.15 gr HC - 684.76 Kcal	14 - Arroz con salsa de tomate - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga y pepino - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 16.47 gr prot - 22.62 gr lip 90.00 gr HC - 624.20 Kcal	15 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Lenguado al horno con salsa verde - Ensalada con lechuga, maiz,zanahoria y pepino para celíacos - Fruta: fresas - Pan sin gluten . y agua 18.74 gr prot - 22.45 gr lip 93.83 gr HC - 624.90 Kcal
18 - Lentejas con arroz - Merluza horno - Coliflor gratinada con queso sin gluten - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 16.67 gr prot - 26.05 gr lip 87.55 gr HC - 642.58 Kcal	19 - 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	20 - Crema de calabacín - Hamburguesa de pollo sin gluten - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 17.42 gr prot - 19.71 gr lip 91.41 gr HC - 616.04 Kcal	21 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Cazón frito con harina de maíz - Picadillo de tomate - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 21.98 gr prot - 26.53 gr lip 95.38 gr HC - 692.35 Kcal	22 - Cazuela de arroz con judías verdes - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga,maiz,zanahoria,tomate ,pepino y palmito - Fruta: fresas - Pan sin gluten . y agua 14.75 gr prot - 24.74 gr lip 96.50 gr HC - 642.25 Kcal
25 - Crema de zanahoria - Bonito con tomate guisado - Patatas panaderas - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 21.51 gr prot - 24.52 gr lip 103.86 gr HC - 679.70 Kcal	26 - Sopa con fideos de arroz - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 16.79 gr prot - 21.50 gr lip 96.18 gr HC - 614.77 Kcal	27 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con pollo - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 15.31 gr prot - 22.68 gr lip 106.53 gr HC - 686.50 Kcal	28	1

Elaborado por: