

Menú Marzo 2013

Celíacos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
25	26	27	28	1
4 - Ensalada de lechuga tomate, zanahoria, pepino y maíz - Pasta de arroz con ternera, tomate y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 18.79 gr prot - 22.10 gr lip 93.75 gr HC - 642.90 Kcal	5 - Puchero con arroz - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 20.00 gr prot - 21.63 gr lip 95.69 gr HC - 653.75 Kcal	6 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Tortilla de patatas - Loncha de queso entrepinares - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 16.49 gr prot - 26.02 gr lip 89.02 gr HC - 651.70 Kcal	7 - Judías blancas guisadas con chorizo - Limanda al horno en salsa verde - Ensalada de tomate - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 23.22 gr prot - 26.82 gr lip 90.56 gr HC - 691.39 Kcal	8 - Arroz con salsa de tomate - Pinchitos de pollo al horno - Zanahoria hervida - Fruta: fresas - Pan sin gluten . y agua 16.49 gr prot - 23.63 gr lip 87.20 gr HC - 624.95 Kcal
11 - Lentejas guisadas con patatas y zanahorias - Bonito al horno con tomate guisado y patatas al horno - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 19.92 gr prot - 24.67 gr lip 86.20 gr HC - 630.28 Kcal	12 - Arroz guisado con alcachofas celiaco - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 17.92 gr prot - 23.66 gr lip 96.11 gr HC - 673.35 Kcal	13 - Crema de puerros con queso sin gluten - Cinta de lomo de cerdo al horno - Zanahoria hervida - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 19.72 gr prot - 24.42 gr lip 85.57 gr HC - 627.85 Kcal	14 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Pasta de arroz con tomate y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 15.83 gr prot - 23.31 gr lip 100.07 gr HC - 673.82 Kcal	15 - Garbanzos con acelgas - Abadejo frito con harina de maíz - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 21.86 gr prot - 24.37 gr lip 100.66 gr HC - 676.68 Kcal
18 - Crema de guisantes con queso sin gluten - Hamburguesa de ternera sin gluten - Patatas hervidas - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 19.82 gr prot - 23.48 gr lip 87.22 gr HC - 643.95 Kcal	19 - Cazuela de arroz con zanahoria, calabacín y alcachofas - Merluza horno para celiacos - Ensalada de tomate - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 17.67 gr prot - 25.59 gr lip 90.84 gr HC - 656.87 Kcal	20 - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria y maíz - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Tortilla francesa - Fruta: fresas - Pan sin gluten . y agua 20.50 gr prot - 27.59 gr lip 88.54 gr HC - 678.27 Kcal	21 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Salchicha de pollo y pavo al horno - Loncha de queso entrepinares - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 15.52 gr prot - 25.23 gr lip 92.87 gr HC - 646.80 Kcal	22 - Sopa con zanahoria y calabacín - Cazón frito con harina de maíz - Ensalada con lechuga y pepino - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 18.29 gr prot - 23.10 gr lip 93.86 gr HC - 649.50 Kcal
25	26	27	28	29

Elaborado por: