

Menú Abril 2013

Celíacos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Pasta de arroz con ternera, tomate y queso sin gluten - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 18.61 gr prot - 22.04 gr lip 91.24 gr HC - 635.80 Kcal	2 - Lentejas con arroz - Merluza horno - Menestra de zanahorias, guisantes, judías verdes y coliflor hervida - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 16.07 gr prot - 26.00 gr lip 91.30 gr HC - 655.88 Kcal	3 - Crema de calabacín con queso sin gluten - Tortilla de patatas sin gluten - Picadillo de tomate - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 17.12 gr prot - 27.03 gr lip 89.08 gr HC - 670.05 Kcal	4 - Puchero con calabaza - Jamoncitos de pollo al horno - Zanahoria hervida - Fruta: fresas - Pan sin gluten . y agua 20.75 gr prot - 21.46 gr lip 85.98 gr HC - 630.65 Kcal	5 - Arroz con salsa de tomate - Cazón frito con harina de maíz - Ensalada con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 15.62 gr prot - 27.57 gr lip 95.35 gr HC - 688.40 Kcal
8 - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 17.97 gr prot - 25.76 gr lip 81.08 gr HC - 612.71 Kcal	9 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 19.76 gr prot - 27.64 gr lip 94.63 gr HC - 677.81 Kcal	10 - Sopa de verduras con arroz - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan sin gluten . y agua 18.28 gr prot - 26.11 gr lip 89.36 gr HC - 662.75 Kcal	11 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con rape y gambas - Porcion de quesitos - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 18.88 gr prot - 24.32 gr lip 99.96 gr HC - 681.30 Kcal	12 - Crema de verduras con garbanzos - Pizza sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 18.62 gr prot - 23.35 gr lip 82.66 gr HC - 621.39 Kcal
15 - Cazuela de arroz con judías verdes celiacos - Hamburguesa de pollo al horno - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 15.44 gr prot - 23.51 gr lip 104.63 gr HC - 681.65 Kcal	16 - Patatas guisadas con magro de cerdo - Merluza horno - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 17.80 gr prot - 26.04 gr lip 86.73 gr HC - 641.54 Kcal	17 - Ensalada de lechuga tomate, zanahoria, pepino y maíz - Pasta de arroz con calabacín, tomate y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 14.87 gr prot - 21.81 gr lip 106.73 gr HC - 677.65 Kcal	18 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso entrepinares - Fruta: fresas - Pan sin gluten . y agua 21.52 gr prot - 22.89 gr lip 86.13 gr HC - 640.20 Kcal	19 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Abadejo frito con harina de maíz - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 17.22 gr prot - 21.31 gr lip 91.03 gr HC - 609.13 Kcal
22 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 21.68 gr prot - 24.13 gr lip 88.24 gr HC - 654.31 Kcal	23 - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y alcachofas - Huevo duro - Ensalada de lechuga con tomate,zanahoria,pepino y maíz - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 18.87 gr prot - 26.44 gr lip 93.02 gr HC - 678.15 Kcal	24 - Crema de puerros con queso sin gluten - Pavo al horno con patatas al horno - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 20.06 gr prot - 26.81 gr lip 83.88 gr HC - 654.10 Kcal	25 - Puchero con calabaza - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: fresas - Pan sin gluten . y agua 17.44 gr prot - 24.48 gr lip 86.01 gr HC - 628.20 Kcal	26 - Pasta de arroz con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 15.34 gr prot - 21.93 gr lip 95.61 gr HC - 606.80 Kcal
29 - Sopa de tomate - Contramuslo de pollo al horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 19.24 gr prot - 21.37 gr lip 93.66 gr HC - 654.59 Kcal	30 - Lentejas con arroz - Tortilla de calabacín - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, cebolla y aceitunas - Fruta:naranja - Pan sin gluten . y agua 15.83 gr prot - 26.80 gr lip 94.11 gr HC - 672.38 Kcal	1	2 - Potaje de garbanzos y zanahorias - Lenguado al horno - Patatas a lo pobre - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 20.21 gr prot - 23.81 gr lip 105.91 gr HC - 666.17 Kcal	3 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga, aceitunas y huevo duro - Pasta de arroz con tomate y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 14.71 gr prot - 23.35 gr lip 100.98 gr HC - 670.28 Kcal

Elaborado por: