

Menú Septiembre 2013

Celíacos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
9	10 - Ensalada de lechuga ,tomate y huevo duro - Pasta de arroz con tomate, zanahoria y queso sin gluten - Fruta:melón - Pan sin gluten . y agua 15.98 gr prot - 25.39 gr lip 105.81 gr HC - 709.28 Kcal	11 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 15.53 gr prot - 23.70 gr lip 89.63 gr HC - 620.57 Kcal	12 - Crema de calabacín y puerros - Tortilla de patatas - Picadillo de tomate - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 17.05 gr prot - 27.02 gr lip 95.10 gr HC - 692.20 Kcal	13 - Sopa con garbanzos y zanahoria - Jamoncitos de pollo al horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:sandía - Pan sin gluten . y agua 22.18 gr prot - 24.93 gr lip 90.82 gr HC - 665.65 Kcal
16 - Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 19.09 gr prot - 26.16 gr lip 81.32 gr HC - 621.81 Kcal	17 - Potaje de judías con acelgas - Tortilla de calabacín - Lechuga aliñada - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 18.65 gr prot - 26.25 gr lip 87.88 gr HC - 657.71 Kcal	18 - Sopa con fideos de arroz - Pinchitos de pollo al horno - Ensalada de tomate y maíz - Fruta:melón - Pan sin gluten . y agua 19.25 gr prot - 21.05 gr lip 88.41 gr HC - 622.77 Kcal	19 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con rape y gambas - Fruta:sandía - Pan sin gluten . y agua 17.88 gr prot - 22.32 gr lip 99.96 gr HC - 646.30 Kcal	20 - Crema de calabaza, calabacín y zanahorias con garbanzos - Pizza sin gluten con jamón y queso sin gluten - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 22.37 gr prot - 20.25 gr lip 106.84 gr HC - 700.20 Kcal
23 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Hamburguesa de ternera sin gluten - Zanahoria hervida - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 14.78 gr prot - 26.31 gr lip 95.96 gr HC - 653.15 Kcal	24 - Patatas guisadas con magro de cerdo - Merluza horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino y aceitunas - Fruta: melocotón - Pan sin gluten . y agua 19.33 gr prot - 23.79 gr lip 92.24 gr HC - 618.02 Kcal	25 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Pasta con tomate, ternera y queso - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 20.59 gr prot - 25.86 gr lip 91.02 gr HC - 673.67 Kcal	26 - Sopa de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta:melón - Pan sin gluten . y agua 21.72 gr prot - 22.84 gr lip 84.53 gr HC - 635.10 Kcal	27 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Cazón frito con harina de maíz - Picadillo de tomate - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 18.48 gr prot - 23.69 gr lip 86.87 gr HC - 621.68 Kcal
30 - Potaje de judías vegetal con tomate y zanahorias - Limanda al horno - Zanahorias baby cocidas - Fruta:manzana - Pan sin gluten . y agua 21.68 gr prot - 24.13 gr lip 88.24 gr HC - 654.31 Kcal	1 - Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro - Cazuela de arroz con pollo, zanahorias y alcachofas - Fruta:pera - Pan sin gluten . y agua 14.75 gr prot - 22.33 gr lip 98.54 gr HC - 619.50 Kcal	2 - Crema de calabaza - Pavo al horno con patatas al horno - Yogurt - Pan sin gluten . y agua 20.38 gr prot - 27.61 gr lip 86.10 gr HC - 680.95 Kcal	3 - Sopa con garbanzos y zanahoria - Merluza horno - Ensalada de tomate - Fruta: plátano - Pan sin gluten . y agua 17.20 gr prot - 24.48 gr lip 84.65 gr HC - 622.20 Kcal	4 - Pasta de arroz con tomate frito - Tortilla francesa - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta:melón - Pan sin gluten . y agua 15.34 gr prot - 21.93 gr lip 95.61 gr HC - 606.80 Kcal

Elaborado por: