

MENU ENTERO SIN GLUTEN ENERO SAGRADO CORAZÓN



ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011



2º SEMANA

1º PLATO
2º PLATO
PAN SIN GLUTEN
Y POSTRE

VIERNES 8

CREMA DE CALABAZA
PESCADO EN SALSA
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR
Kcal: 627, Prot: 10, Lipi:10, HC: 53



3º SEMANA

LUNES 11

1º PLATO
2º PLATO
PAN SIN GLUTEN
Y POSTRE

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ATÚN
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR
Kcal: 645, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53



MARTES 12

ARROZ A LA MARINERA
POLLO EN SALSA
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
Kcal: 644, Prot: 12, Lipi:22, HC: 54



MIÉRCOLES 13

ESPIRALES A LA PIAMONTESA CON QUESO (S.G)
BACALAO EN SALSA
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR
Kcal: 634, Prot: 15, Lipi:22, HC: 53



JUEVES 14

PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ
LOMO ADOBADO AL HORNO
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
Kcal: 645, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53



VIERNES 15

CREMA DE JUDIAS VERDES
POLLO EN SALSA
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR
Kcal: 625, Prot: 11, Lipi:13, HC: 52



4º SEMANA

LUNES 18

1º PLATO
2º PLATO
PAN SIN GLUTEN
Y POSTRE

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS Y PAVO
CHURRASCO DE POLLO ADOBADO
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR
Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:21, HC: 56



MARTES 19

GARBANZOS CON VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
Kcal: 646, Prot: 14, Lipi:25, HC: 56



MIÉRCOLES 20

ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR
Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:21, HC: 56



JUEVES 21

SOPA DE FIDEOS (S.G)
HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
Kcal: 625, Prot: 10, Lipi:10, HC: 53



VIERNES 22

CREMA DE ZANAHORIA
PESCADO EN SALSA
PAN SIN GLUTEN Y MOUSSE DE FRESA
Kcal: 626, Prot: 12, Lipi:10, HC: 53



5º SEMANA

LUNES 25

1º PLATO
2º PLATO
PAN SIN GLUTEN
Y POSTRE

ARROZ CALDOSO CON POLLO
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR
Kcal: 625, Prot: 14, Lipi:20, HC: 50



MARTES 26

ALUBIAS CON VERDURAS Y CHORIZO
MERLUZA EN SALSA
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
Kcal: 625, Prot: 14, Lipi:20, HC: 50



MIÉRCOLES 27

MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN (S.G)
CHURRASCO DE POLLO EN SALSA
PAN SIN GLUTEN Y YOGUR
Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:21, HC: 56



JUEVES 28

PUCHERO ANDALUZ CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
PAN SIN GLUTEN Y FRUTA
Kcal: 644, Prot: 12, Lipi:22, HC: 54



VIERNES 29

CREMA DE CALABACIN CON QUESO
NUGGETS DE POLLO SIN GLUTEN
PAN SIN GLUTEN Y FLAN CASERO
Kcal: 625, Prot: 10, Lipi:10, HC: 53

