

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01	Kcal 870 Lip. 32	P. 40 H.C. 105
- Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan		

04	Kcal 723 Lip. 33	P. 26 H.C. 78
● Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan		

05	Kcal 630 Lip. 31	P. 27 H.C. 56
- Espinacas rehogadas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan		

06	Kcal 605 Lip. 38	P. 11 H.C. 54
- Sopa jardinera - Tortilla de queso con lechuga ● Fruta Pan		

07	Kcal 761 Lip. 27	P. 37 H.C. 85
- Garbanzos ● Bacalao al horno en salsa suave - Yogur natural azucarado Pan		

08	Kcal 697 Lip. 31	P. 31 H.C. 71
● Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con ensalada liz ● Fruta Pan		

11	Kcal 787 Lip. 42	P. 39 H.C. 63
- Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan		

12	Kcal 717 Lip. 36	P. 16 H.C. 75
- Sopa minestrone - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan		

13	Kcal 681 Lip. 25	P. 35 H.C. 80
- Alubias rojas - Medallones de merluza al horno en salsa verde ● Fruta Pan		

14	Kcal 1037 Lip. 43	P. 53 H.C. 112
- Paella - Estofado de ternera con verduras en salsa - Yogur sabores Pan		

15	Kcal 666 Lip. 26	P. 32 H.C. 74
● Puré de verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan		

18	Kcal 724 Lip. 39	P. 23 H.C. 67
● Puré de verdura - Alitas de pollo con patatas ● Fruta Pan		

19	Kcal 815 Lip. 40	P. 21 H.C. 87
● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur sabores Pan		

20	Kcal 612 Lip. 24	P. 21 H.C. 77
● Patatas en salsa verde ● Bacalao al horno con ensalada liz ● Fruta Pan		

21	Kcal 1047 Lip. 40	P. 48 H.C. 119
- Macarrones blancos con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur natural azucarado Pan		

22	Kcal 711 Lip. 22	P. 36 H.C. 79
- Alubias blancas - Filete de abadejo al horno con zanahoria ● Fruta Pan		

25	Kcal 701 Lip. 29	P. 12 H.C. 99
● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan		

26	Kcal 739 Lip. 40	P. 42 H.C. 51
- Sopa jardinera - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur natural azucarado Pan		

27	Kcal 870 Lip. 20	P. 25 H.C. 140
- Garbanzos - Arroz con verduritas de la huerta ● Fruta Pan		

28	Kcal 758 Lip. 35	P. 31 H.C. 77
● Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan		

29	Kcal 799 Lip. 40	P. 37 H.C. 69
- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan		

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina de arroz/maíz; No utilización de caldos no condimentos.

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata y legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com

