

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			01		02		03
					Kcal 937 Lip. 36	P. 45 H.C. 106	Kcal 569 Lip. 25
					- Macarrones salteados - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur natural azucarado Pan		● Puré de verdura - Filete de merluza al horno en salsa verde ● Fruta Pan
06	Kcal 702 Lip. 29	P. 12 H.C. 98	07	Kcal 655 Lip. 33	P. 25 H.C. 63	08	Kcal 641 Lip. 33
● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan			- Sopa minestrone - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur natural azucarado Pan	- Acelgas rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón ● Fruta Pan		09	Kcal 755 Lip. 24
							P. 40 H.C. 80
							- Alubias blancas - Filete de abadejo al horno con lechuga - Yogur sabores Pan
						10	Kcal 892 Lip. 32
							P. 39 H.C. 113
							- Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan
13	Kcal 723 Lip. 33	P. 26 H.C. 78	14	Kcal 630 Lip. 31	P. 27 H.C. 56	15	Kcal 605 Lip. 38
● Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan			- Espinacas rehogadas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan	- Sopa jardinera - Tortilla de queso con lechuga ● Fruta Pan		16	Kcal 878 Lip. 21
							P. 24 H.C. 142
							- Garbanzos - Macarrones salteados ● Fruta Pan
						17	Kcal 697 Lip. 31
							P. 31 H.C. 71
							● Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con ensalada liz ● Fruta Pan
20	Kcal 705 Lip. 31	P. 41 H.C. 64	21	Kcal 727 Lip. 36	P. 13 H.C. 83	22	Kcal 693 Lip. 23
- Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan			- Sopa minestrone - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan	- Alubias rojas - Medallones de merluza al horno en salsa verde ● Fruta Pan		23	Kcal 976 Lip. 35
							P. 47 H.C. 117
							- Arroz blanco con verduras - Estofado de ternera con verduras en salsa - Yogur sabores Pan
						24	Kcal 666 Lip. 26
							P. 32 H.C. 74
							● Puré de verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan
27	Kcal 731 Lip. 40	P. 23 H.C. 69	28	Kcal 815 Lip. 40	P. 21 H.C. 87	29	Kcal 612 Lip. 24
● Puré de verdura - Alitas de pollo con patatas naturales ● Fruta Pan			● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogur sabores Pan	● Patatas en salsa verde ● Bacalao al horno con ensalada liz ● Fruta Pan		30	Kcal 1047 Lip. 40
							P. 48 H.C. 119
							- Macarrones blancos con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur natural azucarado 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 ni 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.

