

MENÚ CELÍACO - NO HUEVO - NO PESCADO BLANCO - NO TERNERA -
NO CACAO - OCTUBRE 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 (DEL 1 AL 4)		Lentejas guisadas con verduras (calabacín, patata, cebolla y laurel) --- Jamoncitos de pollo al horno con guisantes. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. --- Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y maíz. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías blancas estofadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel) --- Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate). --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de pescado con arroz. --- Ragout de pavo con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
SEMANA 2 (DEL 7 AL 11)	Espaguetis (maíz-arroz) con queso y tomate casero. --- Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías pintas con arroz. --- Caballa en aceite de oliva con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen extra. --- Marrajo en salsa con champiñones. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz) --- Completo: Garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz con aguja de cerdo y verduras (pimientos, calabacín, brócoli y zanahoria) --- Filete de pavo al ajillo con lechuga y maíz. --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
SEMANA 3 (DEL 14 AL 18)	Estofado de lentejas con calabacín, zanahoria y patata. --- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa castellana con fideos (maíz-arroz) --- Jamoncitos de pollo con judías verdes, patata, zanahoria y guisantes. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli) --- Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. --- Taqitos de aguja de cerdo con tomate y cebolla. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. --- Marrajo a la plancha con lechuga (sin mayonesa) --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
SEMANA 4 (DEL 21 AL 25)	Macarrones (maíz-arroz) con atún y tomate casero. --- Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y maíz. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. --- Filete de pavo con guisantes. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Judías pintas estofadas con verduras. --- Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Arroz con verduras y pollo (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli) --- Cazón al horno con ensalada de lechuga y tomate. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de fideos (maíz-arroz) --- Completo: Garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo. --- Fruta/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
SEMANA 5 (DEL 28 AL 31)	Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen extra. --- Guiso de marrajo con menestra especial (judías verdes, guisantes, alcachofa, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Lentejas guisadas con pimientos, calabacín y patata. --- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Sopa de pescado con arroz. --- Jamoncitos de pollo asados con patatas. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	Espaguetis (maíz-arroz) con boloñesa de atún. --- Caballa en aceite de oliva con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. --- Fruta, pan (sin gluten) y agua.	