

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



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