

# MENÚ CELIACO - NO LACTOSA DICIEMBRE 2024

| LUNES                                                                                                                                                                                                                     | MARTES                                                                                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                             | VIERNES                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>-Espaguetis (maíz-arroz) con boloñesa de atún.<br>-Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.                                                     | <b>3</b><br>- Garbanzos estofados con calabaza y espinacas.<br>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.            | <b>4</b><br>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria.<br>-Palometa en salsa vizcaína con calabaza salteada.<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.                                       | <b>5</b><br>-Menestra de verduras con aceite de oliva virgen.<br>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz.<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.        | <b>6</b><br><div>FESTIVO</div>                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9</b><br>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen.<br>-Taqitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones.<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | <b>10</b><br>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate.<br>-Ventresca de bacalao al horno con calabaza salteada.<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | <b>11</b><br>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli).<br>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz.<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.                             | <b>12</b><br>-Sopa de ave con fideos (maíz-arroz).<br>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.      | <b>13</b><br>-Judías pintas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel.<br>-Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>-Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua. |
| <b>16</b><br>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.<br>-Merluza al horno con guisantes salteados.<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.                                             | <b>17</b><br>-Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate.<br>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz.<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.   | <b>18</b><br>-Sopa de pescado y marisco con fideos (maíz-arroz).<br>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata).<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | <b>19</b><br>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).<br>-Palometa al horno con zanahoria salteada.<br>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | <b>20</b><br>-Arroz blanco con tomate frito casero.<br>-Tortilla francesa con ensalada mixta.<br>-Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.                                                                        |