

MENÚ CELIACO - NO LACTOSA DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 -Espaguetis (maíz-arroz) con tomate frito casero. -Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	2 - Judías blancas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	3 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. -Palometa en salsa vizcaína con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	4 -Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz) . -Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	5 -Crema de guisantes con aceite de oliva virgen extra. -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
8 FESTIVO	9 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. - Ventresca de bacalao al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	10 -Arroz blanco con tomate frito casero. - Taquitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	11 - Espaguetis (maíz-arroz) con boloñesa de atún. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	12 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. - Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
15 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	16 -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	17 -Sopa de pescado y marisco con fideos (maíz-arroz) . -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	18 -Lentejas guisadas con arroz. -Salmón horneado a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	19 - Macarrones (maíz-arroz) con tomate frito casero (sin queso). - Filete de pollo al horno con patatas. -Fruta de temporada/ Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.