

# MENÚ CELÍACO - NO LACTOSA ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>8</b> -Espaguetis (maíz-arroz) a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>9</b> -Judías pintas guisadas con chorizo y verduras (cebolla, pimientos, tomate y patata). -Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
<b>12</b> -Sopa de cocido con <b>fideos (maíz-arroz)</b> . -Aguja de cerdo con pisto (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate). -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>13</b> -Garbanzos <b>ECOLÓGICOS</b> estofados con verduras (patata y zanahoria). -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>14</b> -Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -Salmón a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>15</b> -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. - <b>Taquitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones.</b> -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>16</b> -Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón. -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada/ <b>Yogur de soja, pan (sin gluten)</b> y agua.
<b>19</b> -Sopa de ave con <b>fideos (maíz-arroz)</b> . -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>20</b> -Puré de guisantes, patata y puerro con aceite de oliva virgen extra. -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>21</b> -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>22</b> - <b>Macarrones (maíz-arroz)</b> con tomate frito casero ( <b>sin queso</b> ). -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>23</b> -Lentejas <b>ECOLÓGICAS</b> guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). -Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/ <b>Yogur de soja, pan (sin gluten)</b> y agua.
<b>26</b> -Menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, coliflor, espárrago, guisantes, zanahoria, champiñón y patata) con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>27</b> -Sopa de pescado y marisco con <b>fideos (maíz-arroz)</b> . - <b>Taquitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones.</b> -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>28</b> -Garbanzos guisados con calabaza y patata. -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>29</b> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Salmón a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	<b>30</b> -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/ <b>Yogur de soja, pan (sin gluten)</b> y agua.