

MENÚ CELÍACO-NO LACTOSA- JUNIO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. -Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de pasta (maíz-arroz) con caballa, cebolla, tomate natural, maíz, aceitunas y aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lentejas estofadas con verduras. -Salmón al horno con calabacín salteado. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>4</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> -Crema de verduras con aceite de oliva virgen extra. -Merluza al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fideuá (maíz-arroz) de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli). -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz Integral con tomate frito casero -Jamoncito de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> -Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. -Tilapia al horno con zanahoria salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> -Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, alcachofa, espárragos, champiñón y patata) con aceite de oliva virgen. -Macarrones (maíz-arroz) con boloñesa de lentejas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> -Judías blancas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). -Palometa a la vizcaína (cebolla, ajo morado, tomate y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz con pollo y verduras (pimientos, cebolla y zanahoria). -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lentejas guisadas con verduras (Cebolla, patata, zanahoria y tomate). -Bacalao a la donostierra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> -Espaguetis (maíz-arroz) con boloñesa de atún. -Burguer meat mix al horno con patatas. -Fruta de temporada/Macedonia de fruta fresca con yogur de soja, pan (sin gluten) y agua. 	 <p>FELICES VACACIONES ABC</p>	 <p>CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional</p>