

# MENÚ CELÍACO - NO LACTOSA MARZO 2025

boyma  
CATERING

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|---|--|---|
| <b>3</b><br>-Sopa de pescado y marisco con <b>fideos</b> (maíz-arroz).<br>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín).<br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.          | <b>4</b><br>-Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.<br>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.                    | <b>5</b><br>-Arroz blanco con tomate frito casero.<br><b>-Tilapia al horno con calabaza salteada.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.   | <b>6</b><br>-Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen.<br>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.<br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua. | <b>7</b><br>-Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel).<br>-Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>-Fruta de temporada/ <b>Yogur de soja, pan</b> (sin gluten) y agua. |
| <b>10</b><br>- <b>Macarrones</b> (maíz-arroz) a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero.<br>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua. | <b>11</b><br>-Sopa de cocido con <b>fideos</b> (maíz-arroz).<br>-Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo.<br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.  | <b>12</b><br>-Puré de verduras (judías verdes, calabacín, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen.<br><b>-Ventresca de bacalao al horno con calabaza salteada.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua. | <b>13</b><br>-Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate.<br>-Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz.<br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.                                     | <b>14</b><br>-Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli).<br>-Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada.<br>-Fruta de temporada/ <b>Yogur de soja, pan</b> (sin gluten) y agua.   |
| <b>17</b><br>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen.<br><b>-Jamoncito de pollo al horno con champiñones.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.   | <b>18</b><br>-Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate.<br>-Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua. | <b>19</b><br>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria.<br><b>-Burguer meat mix en salsa de tomate con judías verdes.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.                                      | <b>20</b><br>-Lentejas estofadas con pimientos, zanahoria y patata.<br>-Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz.<br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.   | <b>21</b><br><b>-Espaguetis</b> (maíz- arroz) con tomate frito casero ( <b>sin queso</b> ).<br>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada/ <b>Yogur de soja, pan</b> (sin gluten) y agua.  |
| <b>24</b><br>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen.<br><b>-Taquitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.                               | <b>25</b><br>-Garbanzos guisados con calabaza y patata.<br><b>-Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz.</b><br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.   | <b>26</b><br><b>-Menestra de verduras con aceite de oliva virgen.</b><br>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.                                     | <b>27</b><br>-Arroz blanco con tomate frito casero.<br>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.  | <b>28</b><br>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).<br><b>-Palometa al horno con calabaza salteada.</b><br>-Fruta de temporada/ <b>Yogur de soja, pan</b> (sin gluten) y agua.  |
| <b>31</b><br>-Puré de guisantes, patata y puerro con aceite de oliva virgen.<br>-Merluza en salsa vizcaína (Cebolla y tomate) con zanahoria salteada.<br>-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y agua.                        |   |   |  |    |