

MENÚ CELÍACO - NO LACTOSA MARZO 2025

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