## MENÚ CELÍACO - NO LACTOSA NOVIEMBRE 2025 DOUMO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
-Paella de verduras (pimientos,	-Lentejas estofadas con calabacín,	-Macarrones (maíz-arroz) a la	-Puré de verduras (judías verdes,	-Judías blancas guisadas con
calabacín, zanahoria, brócoli,	patata, cebolla y tomate.	Napolitana con cebolla, zanahoria y	patata, zanahoria y calabacín) con	cebolla, pimientos, zanahoria y
tomate, ajo, laurel y pimentón).	-Lomo de cerdo adobado a la plancha	tomate frito casero.	aceite de oliva virgen extra.	tomate.
-Merluza al horno con calabaza	con ensalada de lechuga y maíz.	-Tortilla de atún con ensalada de	-Taquitos de contramuslo de pollo	-Palometa al horno con ensalada de
salteada.	-Fruta de temporada, pan (sin gluten)	lechuga, maíz y zanahoria.	al horno con guisantes.	lechuga y aceitunas.
-Fruta de temporada, pan (sin	y agua.	-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y	-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten)	-Fruta de temporada/ <mark>Yogur de</mark>
gluten) y agua.		agua.	y agua.	soja, pan (sin gluten) y agua.
10	11	12	13	14
-Judías verdes cocidas con patata	-Sopa de cocido con fideos (maíz-	-Estofado de judías pintas con cebolla	-Arroz con tomate frito casero.	
y aceite de oliva virgen extra.	arroz).	y zanahoria.	-Salmón a la bilbaína con ensalada de	DÍA DE LA
-Jamoncito de pollo al horno con	-Ventresca de bacalao al horno con	-Tortilla de patata con ensalada de	lechuga y aceitunas.	DÍA DE LA
champiñones.	zanahoria salteada.	lechuga y maíz.	-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten)	ENSEÑANZA
-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin	-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten)	-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y	у адиа.	ENSENANZA
gluten) y agua.	у адиа.	agua.		
17	18	19	20	21
-Espaguetis (maíz-arroz) con	-Estofado de judías blancas con	-Puré de calabaza, zanahoria y patata	-Arroz de marisco con pimientos,	-Garbanzos guisados con espinacas,
tomate frito casero (sin queso).	cebolla, patata, zanahoria, tomate,	con aceite de oliva virgen extra.	cebolla y zanahoria.	patata y zanahoria.
-Tortilla de atún con ensalada de	pimentón, ajo y laurel.	-Palometa al horno con calabacín	-Taquitos de contramuslo de pollo en	-Filete de merluza horneado con
lechuga y maíz.	-Lomo de cerdo al horno con ensalada	salteado.	salsa de tomate con cebolla, pimiento	ensalada de lechuga, maíz y
-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin	de lechuga y aceitunas.	-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y	y champiñones.	zanahoria.
gluten) y agua.	-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin	agua.	-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten)	-Fruta de temporada/ <mark>Yogur de</mark>
	gluten) y agua.		y agua.	soja, pan (sin gluten) y agua.
24	25	26	27	28
-Hervido de verduras (judías	-Sopa de pescado y marisco con	-Judías pintas estofadas con verduras	-Sopa de ave con <b>fideos</b> (maíz-arroz).	-Arroz blanco con tomate frito
verdes, zanahoria, patata y	fideos (maíz-arroz).	(cebolla, pimientos, zanahoria y	-Salmón a la bilbaína con ensalada de	casero.
calabacín) con aceite de oliva	-Jamoncito de pollo en salsa con	tomate).	lechuga y aceitunas.	-Lentejas ECO guisadas con
virgen extra.	verduras (patata, calabacín, judías	-Tortilla francesa con ensalada de	-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten)	calabaza, pimiento y patata.
-Tilapia al horno con ensalada de	verdes y zanahoria).	lechuga, maíz y zanahoria.	y agua.	-Fruta de temporada/ <mark>Yogur de</mark>
lechuga y maíz.	-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin	-Fruta de temporada, <b>pan</b> (sin gluten) y		soja, pan (sin gluten) y agua.
-Fruta de temporada, <b>pan (</b> sin	gluten) y agua.	agua.		
gluten) y agua.				

