MENÚ CELÍACO – NO LACTOSA OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional		**1** -Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). -Ventresca de bacalao a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**2** -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. **-Taquitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones.** -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**3** -Sopa de ave con **fideos** (maíz-arroz). -Garbanzos ECO guisados con patata y zanahoria. -Fruta de temporada/**Yogur de soja, pan** (sin gluten) y agua.
6 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. **-Merluza al horno con calabaza salteada.** -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**7** -Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**8** **-Macarrones** (maíz-arroz) Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. **-Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas.** -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**9** -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**10** -Lentejas estofados con calabacín, patata, cebolla y tomate. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/**Yogur de soja, pan** (sin gluten) y agua.
13 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. **-Jamoncito de pollo al horno con champiñones.** -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**14** **-Espaguetis** (maíz-arroz) **con tomate frito casero.** -Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**15** -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**16** -Arroz blanco con tomate frito casero. **-Palometa al horno con zanahoria salteada.** -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**17** -Sopa de cocido con **fideos** (maíz-arroz). -Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. -Fruta de temporada/**Yogur de soja, pan** (sin gluten) y agua.
20 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Salmón a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**21** -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**22** -**Espaguetis** (maíz-arroz) con tomate frito casero **(sin queso).** -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**23** -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. **-Ventresca de bacalao al horno con guisantes salteados.** -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**24** -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/**Yogur de soja, pan** (sin gluten) y agua.
27 -Hervido de verduras (guisantes, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**28** -Sopa de pescado y marisco con **fideos** (maíz-arroz). -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**29** -Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**30** -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tilapia a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, **pan** (sin gluten) y agua.	**31** DÍA NO LECTIVO