

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 2

Macarrones "sin gluten" con verduras

Filete de merluza al limón

al horno

Postre permitido

Lechuga, maíz, olivas 3

Estofado de alubias

con hortalizas

Pechuga de pollo en su jugo

Postre permitido

Lechuga, tomate, maíz, pepino 4

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Lomo asado

al horno

Postre permitido

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5

Cassoulet de alubias

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Muslo de pollo asado

al horno

Postre permitido

6

FESTIVO

Lechuga, remolacha, maíz, olivas 9

Alubias juliana

con hortalizas

Tortilla francesa

Postre permitido

Lechuga, lombarda, maíz 10

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas

con tomate

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Postre permitido

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11

Crema de verduras campestres

con patata, cebolla, calabaza y calabacín

Salteado de magro con hortalizas

al horno

Postre permitido

12

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Arroz con pollo

Postre permitido

Lechuga, zanahoria, olivas 13

Estofado viudo de garbanzos

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Filete de merluza al caldo corto

al horno

Postre permitido

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 16

Crema de calabaza

Pechuga de pollo en su jugo

Postre permitido

Zanahoria, maíz, olivas 17

Arroz de invierno

con verduras

Lomo rustido

al horno

Postre permitido

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 18

Macarrones "sin gluten" con verduras permitidas

Filete de merluza al vapor

Postre permitido

Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19

Alubias con hortalizas

Tortilla francesa

Postre permitido

Hummus de garbanzos 20

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Guisado de pollo en salsa

con hortalizas

Postre permitido



Sabías que...

Consejos saludables