

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz
Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Filete de merluza al vapor
Postre permitido

Hummus de garbanzos
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Pollo en salsa
con salsa de tomate
Postre permitido

Zanahoria, remolacha, maíz
Macarrones "sin gluten" con hortalizas y aceitunas
Filete de merluza al horno
Postre permitido

Lechuga, tomate, olivas
Garbanzos de la huerta
con hortalizas
Lomo al horno con tomate natural
Postre permitido

Lechuga, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
con huevo
Muslo de pollo asado
al horno con hortalizas
Postre permitido

Lechuga, remolacha, pepino
Arroz con setas
Lomo al horno
con cebolla
Postre permitido

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas
Garbanzos con verduras
Filete de abadejo al caldo corto
Postre permitido

Lechuga, pepino, olivas
Ensalada multicolor
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Arroz con pescado
con merluza
Postre permitido

Lechuga, remolacha, maíz
Macarrones "sin gluten" a la provenza
con hortalizas
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil
al horno
Postre permitido

Lechuga, lombarda, zanahoria
Alubias con verduras especiadas
con zanahoria, calabacín y puerro
Tortilla francesa
Postre permitido

Lechuga, zanahoria, remolacha
Garbanzos con boniato rojo fresco
Pechuga de pollo en su jugo
Postre permitido

Lechuga, tomate, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
con huevo
Lomo asado
Postre permitido

Humus de boniato
Arroz viudo con verduras de temporada
Merluza al horno
con cebolla y pimiento rojo
Postre permitido

Lechuga, zanahoria, olivas negras
Crema de verduras a la italiana
con olivas negras
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
Yogur edulcorado
Postre permitido

Lechuga, lombarda, maíz
Alubias estofadas
con hortalizas
Tortilla francesa
Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES