

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Hummus con pan sin gluten

2

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera con maíz salteado

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

3

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

4

Crema castellana

con garbanzos

Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano

con queso
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

5

Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate

Tortilla con cebolla caramelizada

Fruta de temporada

FESTIVO

6

Lechuga, pepino, zanahoria

9

Guiso de patatas con hortalizas

Pechuga de pollo al limón

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

10

Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca

con tomate

Filete de merluza con muselina de guisantes

con ajo y perejil
Fruta de temporada

kilos de garbanzos

11

Crema de calabaza y coco

Guiso de magro en salsa de hortalizas

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas

12

Paella Valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Jamón serrano y queso

Yogur

Lechuga, maíz, pepino

13

Alubias con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

16

Macarrones "sin gluten" con aceitunas negras y tomate asado

Lomo asado al ajillo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

17

Crema Saint Germain

Muslo de pollo a la provenzal

al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

18

Arroz de invierno con setas y hortalizas

Boquerón en tempura casera

con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

19

Guiso de patatas con hortalizas

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Hummus con pan "sin gluten"

20

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Guiso de pollo en salsa

Yogur



Sabías que...

Consejos saludables