

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maíz	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, remolacha, pepino
<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Macarrones "sin gluten" italiana</b>	<b>Arroz caldoso con magro</b>	<b>Crema castellana</b>
	con tomate y queso			con garbanzos
<b>Filete de merluza rebozado casero</b>	<b>Tortilla española</b>	<b>Alitas de pollo rustidas</b>	<b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b>	<b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b>
con harina de maíz	de patata y cebolla		con queso	con queso
Fruta en su jugo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</b>	<b>Alubias con hortalizas</b>
			con tomate	
<b>Merluza guisada con patatas</b>	<b>Tortilla calzone</b>	<b>Lomo rustido con cebolla pochada</b>	<b>Filete de merluza con aliño de ajo y perejil</b>	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>
Fruta de temporada	con queso	al horno	al horno	con harina de maíz
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Lechuga, remolacha, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
<b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b>	<b>Olleta de garbanzos estofados</b>	<b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b>	<b>Alubias a la hortelana</b>	<b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b>
		con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro	con hortalizas	
<b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b>	<b>Filete de merluza rebozado casero</b>	<b>Muslo de pollo al ajilo</b>	<b>Tortilla francesa con pisto</b>	<b>Filete de merluza a la gallega</b>
al horno	con harina de maíz			al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada
27	28	29	30	31
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	Hummus con pan "sin gluten"
<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Arroz con hortalizas</b>	<b>Garbanzos estofados</b>	<b>Crema alemana</b>	<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>
		con hortalizas	con patata y hortalizas	
<b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b>	<b>Filete de merluza en salsa de limón</b>	<b>Tortilla campera</b>	<b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b>	<b>Muslo de pollo al chilindrón</b>
al horno	al horno		con harina de maíz	en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur*	Fruta de temporada



Sabias que...

Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria