



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
Guiso de patatas con hortalizas	Guiso de patatas con hortalizas	Macarrones "sin gluten" italiana	Arroz caldoso con magro	Crema castellana
	con tomate y queso			con garbanzos
Filete de merluza rebozado casero	Tortilla española	Alitas de pollo rustidas	Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano	Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano
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
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz con salsa de tomate	Guiso de patatas con hortalizas	Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca	Alubias con hortalizas
			con tomate	
Merluza guisada con patatas	Tortilla calzone	Lomo rustido con cebolla pochada	Filete de merluza con aliño de ajo y perejil	Pechuga de pollo rebozada casera
	con queso	al horno	al horno	con harina de maíz
Fruta de temporada	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
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada	Olleta de garbanzos estofados	Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras	Alubias a la hortelana	Arroz de invierno con setas y calabaza
		con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro	con hortalizas	
Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado	Filete de merluza rebozado casero	Muslo de pollo al ajilo	Tortilla francesa con pisto	Filete de merluza a la gallega
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"
Guiso de patatas con hortalizas	Arroz con hortalizas	Garbanzos estofados	Crema alemana	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
		con hortalizas	con patata y hortalizas	
Lomo en salsa al toque de pimienta	Filete de merluza en salsa de limón	Tortilla campera	Filete de abadejo rebozado casero con patatas	Muslo de pollo al chilindrón
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



Consejos saludables

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