

menú

MENÚ CELIACO

SEPTIEMBRE 2025

irco
alimentar cuidando

lunes



martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz

8

Lechuga, maíz, olivas

9

FIESTA LOCAL EN ALAQUÀS.

Crudités de verdura fresca

15

Macarrones "sin gluten" a la toscana

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Lomo al pimentón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

22

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

29

Crema de calabacín y puerro

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

10

Alubias camperas

con patata, zanahoria y calabacín

Revuelto de calabacín y queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

16

Crema de verduras campestres

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

17

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria

Pizza "sin gluten" con tomate, jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

18

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria

11

Lechuga, tomate, zanahoria

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Batido casero de frutas

Lechuga, zanahoria, remolacha

12

Crema de legumbres

con verduras

Magro con tomate

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz

19

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

23

Macarrones "sin gluten" a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Tortilla francesa con queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

24

Crema bretona

con alubias y hortalizas

Estofado de albóndigas a la santanderina

al horno

Lechuga, maíz, pepino

25

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Lechuga, zanahoria, olivas

26

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Hummus con pan "sin gluten"

Muslo de pollo rustido al romero

al horno

Fruta de temporada

Longanizas en salsa lionesa

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Potaje de garbanzos

con patata

Huevos rotos

Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES