

**MENÚ FEBRERO 2023**

**CELIAC@S**  
**MIÉRCOLES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA, MAIZ <b>PAN SIN GLUTEN</b> SOPA pasta sin gluten MARINERA y sin concentrados LOMO CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y PATATAS ASADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>2</p> <p><b>PAN SIN GLUTEN</b>-LECHUGA, TOMATE, MANZANA, <b>NO CEBOLLA CRUJIENTE</b> ARROZ CON ACELGAS (ARROZ, ACELGAS Y ALUBIAS) CARBONERO AL HORNO CON PISTO</p> <p>FRUTA</p>	<p>3</p> <p>LECHUGA, TOMATE, OLIVAS NEGRAS, QUESO FRESCO <b>PAN SIN GLUTEN</b> CREMA DE LEGUMBRES (no lentejas) ENTREMUSLO A LA PLANCHA CON <b>BROCOLI ECO</b></p> <p>FRUTA</p>
<p>6</p> <p>LECHUGA, PEPINO, TOMATE, CEBOLLA <b>PAN SIN GLUTEN</b> ARROZ DE GAMBAS Y SETAS (GAMBA PELADA, SETAS Y AJOS TIERNOS) TORTILLA FRANCESA CON MINIPIZZETA DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p>	<p>7</p> <p><b>PAN SIN GLUTEN</b>- FRUTOS SECOS (F. SECOS SIN GLUTEN) GUISADO DE TERNERA ALBÓNDIGAS DE BACALAO <b>no contienen</b> gluten ,fritas a parte CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>8</p> <p>ESCAROLA, TOMATE , MAIZ, OLIVAS <b>PAN SIN GLUTEN</b> <b>POTAJE DE GARBANZOS</b> <b>(GARBANZOS Y VERDURAS ECO)</b> <b>PANINI pan sin gluten GENOVESA CASERO</b> (CHAMPI, CEBOLLA, PANCETA, TOMATE, QUESO)</p> <p>LACTEO / FRUTA</p>	<p>9</p> <p>HUMUS DE ALUBIAS CON <b>NACHOS sin gluten</b> <b>PAN SIN GLUTEN</b> <b>MACARRONES sin gluten TOSCANA</b> (TOMATE, CALABACÍN, <b>NO SOJA TEXTURIZADA</b>. ALBAHACA) MERLUZA A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE</p> <p><b>FRUTA ECO</b></p>	<p>10</p> <p>LECHUGA,TOMATE, PERA, ZANAHORIA, NUECES <b>PAN SIN GLUTEN</b> <b>SOPA DE COCIDO</b> pasta sin gluten ni concentrados ALITAS DE POLLO AL HORNO CON JUDIAS VERDES SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p>
<p>13</p> <p><b>MEAT FREE MONDAY</b> LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, PASAS <b>PAN SIN GLUTEN</b> <b>ESPIRALES sin gluten SALTEADAS</b> <b>ESPINACAS Y PASAS</b> TORTILLA DE ZANAHORIA CON MAIZ SALTEADO</p> <p>FRUTA</p>	<p>14</p> <p>LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA MORADA Y QUESO - <b>PAN SIN GLUTEN</b> <b>SOPA DE AVE CON GARBANZOS</b> pasta sin gluten ni concentrados POLLO EN SU JUGO CON BERENJENA SALTEADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>15</p> <p>LECHUGA, BROTES VERDES, TOMATE, REMOLACHA, PIPAS- <b>PAN SIN GLUTEN</b> FABADA VEGETAL  <b>BACALAO AL HORNO</b> CON CAMA DE VERDURAS</p> <p><b>FRUTA ECO</b></p>	<p>16</p> <p>LECHUGA, TOMATE, OLIVAS, ESPÁRRAGOS <b>PAN SIN GLUTEN</b> <b>CREMA DE LA HUERTA ECO</b> ALBÓNDIGAS <b>sin gluten AL LIMÓN sin</b> <b>harina trigo CON PATATA COCIDA</b></p> <p>FRUTA</p>	<p>17</p> <p>LECHUGA, BROTES SOJA, TOMATE, MAÍZ <b>PAN SIN GLUTEN</b> PAELLA DE VERDURAS TACO DE CALAMAR EN SALSA CON CEBOLLA Y TOMATE</p> <p>FRUTA</p>
<p>20</p> <p>LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, CACAHUETE <b>PAN SIN GLUTEN</b> HERVIDO VALENCIANO GOULASH DE MAGRO <b>no harina</b> CON DADOS DE BONIATO <b>fritos a parte</b></p> <p>FRUTA</p>	<p>21</p> <p><b>NO GALLETITAS SALADAS</b> CON CREMA DE QUESO  <b>ESPAGUETIS SIN GLUTEN</b> CON PESTO DE GUI SANTES <b>BOQUERONES A LA PLANCHA</b> CON ENSALADA AMERICANA (REPOLLO, ZANAHORIA, <b>MAHONESA sin gluten</b>)</p> <p>FRUTA</p>	<p>22</p> <p><b>CINEMA STARS</b> <b>PAN SIN GLUTEN-PALOMITAS</b>  ARROZ BLANCO CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS (fritas a parte) CON ENSALADA CINEMA</p> <p>LACTEO / FRUTA</p>	<p>23</p> <p>LECHUGA, TOMATE, OLIVAS, ZANAHORIA <b>PAN SIN GLUTEN</b> SOPA DE ESTRELLAS <b>pasta sin gluten ni concentrados</b> JAMONCITOS AL HORNO CON VERDURAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>24</p> <p>LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA <b>PAN SIN GLUTEN</b> <b>ALUBIAS O GARBANZOS ESTOFADOS</b> MERLUZA CON SALSA MARY Y CARLOTA CON PIPAS</p> <p><b>FRUTA ECO</b></p>
<p>27</p> <p><b>PAN SIN GLUTEN</b>- FRUTOS SECOS (F. SECOS SIN GLUTEN) ARROZ DE MONTAÑA <b>la pelota no lleva gluten</b> TORTILLA DE <b>CEBOLLA ECO</b> CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>28</p> <p>LECHUGA, REPOLLO, MANZANA, NUECES <b>PAN SIN GLUTEN</b> ALUBIAS PINTAS  WOK DE POLLO Y VERDURAS (PECHUGA POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE)</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>CELIAQUÍA</b> PAN Y BASES DE PIZZA NO PUEDE COMER, TIENE QUE SER "SIN GLUTEN" NO PUEDEN PAN RALLADO NI HARINA NORMAL, TIENE QUE SER "SIN GLUTEN", ANTE LA DUDA, HACERLO A LA PLANCHA O AL HORNO NO PUEDE PASTA NI PASTA DE SOPA NORMAL, TIENE QUE SER ESPECIAL "SIN GLUTEN", POR LO TANTO TAMPOCO PUEDE NI CANELONES, NI RAVIOLIS. COLORANTE Y PIMENTÓN "SIN GLUTEN" SIEMPRE QUE TENGAIS QUE FREIR ALGO PARA ÉL, NUNCA EN FREIDORA, SIEMPRE A PARTE, A NO SER QUE TENGAIS UNA EXCLUSIVA PARA PATATAS. NO PUEDE NINGUN PRECOCINADO QUE VAYA REBOZADO O EMPANADO EL EMBUTIDO Y EL FIAMBRE TIENE QUE SE "SIN GLUTEN" NO PUEDE NINGÚN CONCENTRADO DE CARNE, POLLO NI PESCADO</p>		

NO PUEDE LENTEJAS POR PODER CONTENER TRAZAS