

**MENÚ OCTUBRE 22**  
**CELIACOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p align="center">3</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y remolacha <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Arroz al horno</p> <p>Merluza a la plancha con brocoli salteado</p> <p align="center">Fruta</p>	<p align="center">4</p> <p>Lechuga, tomate, manzana, pasas <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Hervido valenciano o crema</p> <p>Pollo al horno y garbanzos salteados</p> <p align="center">Mousse</p>	<p align="center">5</p> <p>Lechuga, carlota, canónigos, nueces, <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Sopa de cocido <i>(pasta sin gluten ni concentrados)</i></p> <p>Tortilla de Patatas <i>fritas a parte</i> con tomate natural</p> <p align="center"><b>Fruta Eco</b></p>	<p align="center">6</p> <p>Lechuga, maíz, cebollita tierna, olivas <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Alubias pintas</p> <p>Hamburguesa artesana <i>(sin gluten)</i> con <b>hortalizas Eco asadas</b></p> <p align="center">Fruta</p>	<p align="center">7</p> <p align="center"><i>Pan sin gluten-Frutos Secos (sin gluten)</i></p> <p align="center"><b>Pasta sin gluten</b> provenzal</p> <p>Tomate, champiñón, hierbas provenzales, queso</p> <p align="center">Caballa en escabeche con Ensalada</p> <p align="center">Fruta</p>	
<p align="center">10</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas verdes <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center"><b>Pasta sin gluten</b> Basilico <i>(Cebolla, ajo, albahaca. Tomate entero, orégano)</i></p> <p>Tortilla de <b>calabacín Eco</b> con queso manchego</p> <p align="center">Fruta</p>	<p align="center">11</p> <p>Lechuga, tomate, <i>no cebolla crujiente, pipas (sin gluten)</i> <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Sopa Ave <i>(pasta sin gluten ni concentrados)</i></p> <p>Jamoncitos de pollo al limón y repollo al pimentón</p> <p align="center">Fruta</p>	<p align="center">12</p> <p align="center"><b>FIESTA</b></p>		<p align="center">13</p> <p>Lechuga, repollo, soja, carlota <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Arroz a la cubana</p> <p>Carbonero Orloff <i>mahonesa sin gluten</i> con dados de <b>Calabaza Eco</b></p> <p align="center">Yogurt</p>	<p align="center">14</p> <p>Lechuga, queso, tomate, maíz, cebolla <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Potaje de garbanzos</p> <p align="center"><b>Carne a la plancha</b> con pisto</p> <p align="center"><b>Fruta eco</b></p>
<p align="center">17</p> <p align="center">MEAT FREE MONDAY</p> <p>lechuga, brotes, pera, queso <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center"><b>Macarrones sin gluten no soja texturizada</b> con champiñones</p> <p>Tortilla francesa con palomitas de coliflor</p> <p align="center">Fruta</p>	<p align="center">18</p> <p>Lechuga, tomate, olivas, cebolla <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center"><b>Garbanzos estofados</b> <i>(no puede lentejas)</i></p> <p align="center"><b>Panini sin gluten</b> marinera</p> <p align="center">Fruta</p>	<p align="center">19</p> <p>Lechuga, tomate, sardinillas, maíz <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center"><b>Sopa de fideos</b> <i>(pasta sin gluten ni concentrados)</i></p> <p><b>Albóndigas sin gluten</b> en salsa y dados de patata al horno</p> <p align="center">Yogurt de beber</p>	<p align="center">20</p> <p>Crema de queso <b>NO galletitas saladas, poned nachos</b> <i>sin gluten. Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Arroz "en fesols i naps" <i>morcilla sin gluten</i></p> <p align="center"><b>Calamar a la plancha</b> con <b>Ensalada Eco</b></p> <p align="center">Fruta</p>	<p align="center">21</p> <p>Lechuga, tomate, carlota, apio <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Crema de guisantes <b>no tostones</b></p> <p align="center">Pavo al curry con <b>patatas frita a parte</b></p> <p align="center">Fruta</p>	
<p align="center">24</p> <p>Lechuga, tomate, cacahuetes, manzana <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Guisado de Ternera</p> <p>Tortilla de <b>Cebolla Eco</b> con queso</p> <p align="center">Fruta</p>	<p align="center">25</p> <p>Humus <b>no picos, poner nachos o pan sin gluten</b></p> <p align="center">Paella de verduras</p> <p align="center"><b>Boquerón al horno</b> y Ensalada <b>americana Eco</b> <i>(mahonesa sin gluten)</i></p> <p align="center">Fruta</p>	<p align="center">26</p> <p align="center">DIA HALLOWEEN</p> <p align="center"><b>Pan sin gluten- Ensalada halloween (sin gluten)</b></p> <p align="center">Pasta terrorífica <i>(pasta sin gluten)</i></p> <p>Alas de murcielago a la barbacoa <i>(sin gluten)</i> con Fantasmitas (Palomitas de maíz)</p> <p align="center"><b>Ojos de monstruos (postre sin gluten)</b></p>	<p align="center">27</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, cebolla <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Fabada vegetal</p> <p>Merluza al horno con patatas panaderas al horno</p> <p align="center">Fruta</p>	<p align="center">28</p> <p>Escarola, tomate, granada, nueces y zanahoria <i>Pan sin gluten</i></p> <p align="center">Sopa Maravilla <i>(pasta sin gluten ni concentrados)</i></p> <p align="center">Carne al ajillo <i>(sin gluten)</i> y bravas de zanahoria</p> <p align="center">Fruta</p>	
<p align="center">31</p> <p>Lechuga, tomate, carlota, <b>NO CEBOLLA CRUJIENTE -Pan sin gluten</b></p> <p align="center"><b>Pasta sin gluten con espinacas</b> <b>salteadas</b></p> <p align="center"><b>Egilefino al horno</b> con tomate</p> <p align="center">Fruta</p>					

**CELIAQUÍA**

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

NO PUEDE LENTEJAS POR PODER CONTENER TRAZAS