

MENÚ CELÍACO - OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>-Espaguetis (maíz-arroz) Napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria).</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>3</p> <p>-Garbanzos estofados con zanahoria y calabaza.</p> <p>-Tilapia al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>4</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Albóndigas de ternera en salsa de tomate con guisantes.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>5</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>6</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate).</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>9</p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Ventresca de bacalao al horno con calabaza salteada.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>10</p> <p>-Lentejas estofados con calabacín, patata, cebolla y tomate.</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>11</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria.</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	FESTIVO	
<p>16</p> <p>-Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz).</p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>17</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>18</p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel.</p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>19</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Tilapia al horno con zanahoria salteada.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>20</p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria.</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>23</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli).</p> <p>-Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>24</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel).</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>25</p> <p>-Macarrones (maíz-arroz) con tomate frito casero y queso.</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>26</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Ventresca de bacalao al horno con guisantes salteados.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>27</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>30</p> <p>-Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz).</p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>31</p> <p>-Garbanzos de cocido guisados con arroz.</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>			