

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03 Kcal 706 P. 22 Lip. 22 H.C. 104 - Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta Pan	04 Kcal 757 P. 44 Lip. 20 H.C. 96 - Garbanzos con verdura - Filete de ternera a la plancha con lechuga - Fruta Pan	05 Kcal 702 P. 45 Lip. 20 H.C. 81 - Puré de verdura - Estofado de pollo con patatas naturales - Yogur Pan	06 Kcal 622 P. 30 Lip. 26 H.C. 68 - Sopa de fideo con ave - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta Pan	07 Kcal 854 P. 48 Lip. 23 H.C. 117 - Arroz blanco con pollo - Filete de rape frito con ensalada - Fruta Pan
10 Kcal 767 P. 54 Lip. 20 H.C. 93 - Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con lechuga - Fruta Pan	11 Kcal 812 P. 27 Lip. 25 H.C. 124 - Arroz blanco con verduras - Filete de merluza romana con limón - Natillas Pan	12 Kcal 638 P. 29 Lip. 24 H.C. 77 - Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Fruta Pan	13 Kcal 764 P. 17 Lip. 24 H.C. 119 - Macarrones salteados - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan	14 Kcal 701 P. 41 Lip. 17 H.C. 96 - Alubias blancas con verdura - Cazón al horno - Fruta Pan
17 Kcal 824 P. 55 Lip. 19 H.C. 106 - Garbanzos con verdura - Filete de rape frito con ensalada - Fruta Pan	18 Kcal 629 P. 45 Lip. 19 H.C. 70 - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pavo en salsa suave - Fruta Pan	19 Kcal 858 P. 35 Lip. 25 H.C. 124 - Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Flan vainilla Pan	20 Kcal 562 P. 18 Lip. 15 H.C. 87 - Patatas guisadas - Filete de merluza al horno con lechuga - Fruta Pan	21 Kcal 796 P. 22 Lip. 27 H.C. 115 - Macarrones blancos con tomate - Huevos fritos con patatas - Fruta Pan
24	25 Kcal 697 P. 36 Lip. 27 H.C. 78 - Sopa de fideo con ave - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Natillas Pan	26	27	28

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina: Maizena. No utilización de caldos ni condimentos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

