

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1 Arroz 3 delicias (guisante, yorke, huevo, zanahoria)  Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)  Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas negras Fruta/ Yogur  Kcal 703 Prot 34.8 g HCar 76.3 g Lipid 27.4 g	Día 2 Puré de coliflor y brócoli (coliflor, brócoli, patata y puerro) Jamoncitos de pollo asados (cebolla, tomillo, romero y caldo de pollo) Patatitas fritas Fruta Kcal 702 Prot 35.8 g HCar 78.1 g Lipid 27.2 g	MEJICO Día 3 Frijoles con arroz (ajo, arroz, harina sin gluten, zanahoria, patata, cebolla, tomate y pimiento) Quesadillas de carne (harina sin gluten, carne de cerdo, cebolla, ajo, tomate y queso)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal 701 Prot 34.1 g HCar 78.1 g Lipid 24.4 g
Día 6 Crema de legumbres (lenteja, garbanzo, harina sin gluten, patata, cebolla, zanahoria y puerro) Tortilla francesa  Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta Kcal 706 Prot 33.2 HCar 77.9 Lipid 25.2	Día 7 Paella valenciana (pollo, cebolla, ajo, tomate, pimiento, alcachofas, zanahoria y judía verde) Filete de bacalao al horno  Ensalada de tomate, zanahoria, maíz y aceitunas negras Fruta Kcal 690 Prot 28.7 HCar 74.4 Lipid 20.4	Día 8 Macarrones a la napolitana (pasta sin gluten, tomate, albahaca, orégano y cebolla) Tacos de pavo en salsa (carne de pavo, cebolla, zanahoria, harina sin gluten y caldo de pollo) Patatas fritas Fruta Kcal 708 Prot 32.8g HCar 79.1g Lipid 29.4g	GRECIA Día 9 Ensalada griega Musaka de carne (pasta sin gluten, tomate, carne de cerdo) Yogur natural griego  Kcal 706 Prot 33.2 HCar 77.9 Lipid 26.4	Día 10 Lentejas caseras (zanahoria, harina sin gluten, patata, pimiento, ajo, carne de cerdo, tomate y cebolla) Filete de abadejo al horno en salsa verde (harina sin gluten, ajo, cebolla y perejil)  Champiñón y zanahoria dado Fruta Kcal 701 Prot 25.7 HCar 74.4 Lipid 25.6
Día 13 Ensalada campera (zanahoria, atún, patata, huevo y aceitunas)  Chuleta de Sajonia a la plancha (carne de cerdo) Calabacín rebozado (huevo y harina sin gluten)  Fruta Kcal 770 Prot 35.8g HCar 95.1g Lipid 29.4g	Día 14 Arroz INTEGRAL con salsa de tomate casera Palometa al horno en salsa verde (ajo, harina sin gluten, caldo de pescado, cebolla y perejil)  Salteado de verduras Fruta Kcal 698 Prot 32.9g HCar 73.9g Lipid 24.8g	Día 15 Sopa de fideos (pasta sin gluten) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas Fruta Kcal 770 Prot 35.8g HCar 95.1g Lipid 29.4g	EEUU Día 16 Crema de verduras (calabaza, boniato, calabacín, judía verde y acelgas) Hamburguesa casera (carne de ternera y cerdo, pan sin gluten, leche, huevo y queso)  Patatas fritas Fruta/Helado  Kcal 695 Prot 30.7g HCar 72.9g Lipid 23.2g	Día 17 Espaguetis a la boloñesa (pasta sin gluten, carne de cerdo, cebolla y salsa de tomate) Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)  Champiñón Fruta Kcal 709 Prot 33.6g HCar 75.5 Lipid 25.6
Día 20 Lentejas a la hortelana (ajo, zanahoria, harina sin gluten, patata, pimiento, tomate y cebolla) Caballa al horno con tomate y fritada de cebolla  Patatas al vapor Fruta Kcal 705 Prot 32.9g HCar 77.6g Lipid 24.9g	Día 21 Judías blancas con almejas (ajo, zanahoria, harina sin gluten, patata, pimiento, almejas, tomate y cebolla)  Nuggets de pollo (harina sin gluten) Varitas de merluza (harina sin gluten)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal 700 Prot 34.6g HCar 79.9g Lipid 25.2g	Día 22 Tortiglioni con salsa de tomate (pasta sin gluten y salsa de tomate) Filete de bacaladilla al horno con salsa de piquillos (cebolla, ajo, pimiento y harina sin gluten)  Salteados de verduras Fruta Kcal 770 Prot 35.8g HCar 95.1g Lipid 29.4g	ITALIA Día 23 Risotto de Piemonte (cebolla, ajo, queso, champiñones y caldo de verduras)  Pizza casera de jamón y queso (harina sin gluten, carne de cerdo, queso, tomate y orégano)  Fruta/Gelatina sin azúcar Kcal 709 Prot 33.6g HCar 75.5 Lipid 28.2g	Día 24 Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, guisante, champiñón, espárrago y coles) Tortilla española (huevo y patata)  Tacos de tomate y queso fresco  Fruta/Helado  Kcal 703 Prot 31.4g HCar 77.2g Lipid 25.2g
Día 27 Espirales a la falsa carbonara (pasta sin gluten, nata, leche y champiñón)  Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)  Ensalada de tomate, aguacate, maíz y aceitunas Fruta Kcal 705 Prot 32.9g HCar 77.6g Lipid 24.9g	Día 28 Sopa de fideos (pasta sin gluten) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, Repollo Fruta Kcal 700 Prot 34.6g HCar 79.9g Lipid 25.2g	Día 29 Judías verdes salteadas con huevo duro y cebollita  Filete de abadejo empanado (harina sin gluten)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal 770 Prot 35.8g HCar 95.1g Lipid 29.4g	INDIA Día 30 Arroz al curry suave (cebolla, ajo, caldo de verduras y curry) Pollo con salsa Masala (cebolla, caldo de pollo, nata, cilantro, yogur, harina sin gluten y ajo)  Patatas Bombay Fruta Kcal 709 Prot 33.6g HCar 75.5 Lipid 28.2g	Día 31 Pastel de carne (patata, tomate, carne de cerdo y queso)  Huevos duros con tomate  Champiñón al ajillo Fruta Kcal 703 Prot 31.4g HCar 77.2g Lipid 25.2g

Nuestros menús incluyen pan sin gluten y la bebida servida será agua.
Todos los platos están elaborados en menaje y equipamiento exclusivo para alérgicos e intolerantes al gluten.

