



## **MENÚ CELIACO NOVIEMBRE 2024.**

### **LUNES 4**

Caldo casero de gallina con fideos (sin gluten).

Filete de merluza con sofrito de la abuela.

Coliflor rehogada.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.

Pan sin gluten.

Lácteo.

### **MARTES 5**

Patatas con choco.

Cinta de lomo adobado a la plancha.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 6**

Crema natural de zanahorias (sin tostones horneados).

Tortilla francesa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.

Judías verdes salteadas.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **JUEVES 7**

Potaje de garbanzos con verduras.

Filete de merluza con salsa alicantina.

Guisantes encebollados.

Ensalada alegre (ensalada gourmet, romanilla, huevo duro, aceituna, cebolla).

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **VIERNES 8**

Arroz frito con york.

Carne de magro con salsa de tomate.

Patatas cuadro.

Zanahorias aliñadas.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **LUNES 11**

Macarrones al ajillo (sin gluten).

Filete de salmón en su jugo.

Guisantes encebollados.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **MARTES 12**

Crema natural de calabaza (sin tostones horneados).

Escalope de lomo a la plancha.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.

Coliflor rehogada.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 13**

Judías blancas estofadas con verduras.

Tortilla de patata.

Mahonesa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Pan sin gluten.

Lácteo.

### **JUEVES 14**

Paella mixta.

Filete de merluza al ajillo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **VIERNES 15**

Patatas guisadas con hortalizas.

Pechuga de pollo al horno.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.

Judías verdes salteadas.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **LUNES 18**

Lentejas estofadas con verduras.

Filete de perca en salsa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.

Zanahorias baby aliñadas.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **MARTES 19**

Sopa de picadillo con arroz.

Pollo al horno en su jugo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Brócoli al vapor.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 20**

Revuelto de patatas con huevo.

Filete de merluza en su jugo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Pan sin gluten.

Lácteo.

### **JUEVES 21**

Berza gaditana con verduras.

Jamón al horno en su jugo.

Puré de patatas.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con lombarda.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **VIERNES 22**

Crema natural de verduras de temporada (sin tostones horneados).

Tortilla francesa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.

Zanahorias cocidas a las finas hierbas.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **LUNES 25**

Macarrones napolitana (sin gluten).

Filete de merluza con salsa alicantina.

Patatas vapor.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **MARTES 26**

Potaje de garbanzos con hortalizas.

Tortilla de patata.

Mahonesa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 27**

Crema natural de puerros y zanahorias (sin tostones horneados).

Lomo al horno con salsa.

Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.

Pan sin gluten.

Lácteo.

### **JUEVES 28**

Patatas guisadas con carne.

Filete de salmón en su jugo.

Guisantes rehogados.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

### **VIERNES 29**

Arroz frito.

Albóndigas de pollo (sin gluten) con patatas dados.

Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.