



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.