



MENÚ CELIACO OCTUBRE 2024.

MARTES 1

Crema natural de zanahorias (sin tostones horneados).

Filete de merluza con salsa alicantina.

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

Guisantes encebollados.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 2

Arroz frito con york.

Escalope de lomo a la plancha.

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

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

Pan sin gluten.

Lácteo.

JUEVES 3

Lentejas estofadas con verduras.

Tortilla de patatas.

Mahonesa.

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

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

VIERNES 4

Patatas guisadas con magro.

Filete de perca en salsa.

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

Judías verdes salteadas.

Pan sin gluten.

Lácteo.

LUNES 7

Arroz con tomate.

Carne a la jardinera.

Patatas dados.

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

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

MARTES 8

Potaje de garbanzos con hortalizas.

Filete de merluza al ajillo.

Ensalada de colores (romanilla, tomate, zanahoria, maíz, atún, cebolla).

Zanahorias cocidas.

Pan sin gluten.

Lácteo.

MIÉRCOLES 9

Macarrones al pesto (sin gluten).

Huevos a la hortelana.

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

Judías verdes salteadas.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

JUEVES 10

Patatas con choco.

Pollo al horno en su jugo.

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

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

Pan sin gluten.

Lácteo.

VIERNES 11

Crema natural de calabaza (sin tostones horneados).

Salmón al horno en su jugo.

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

Coliflor rehogada.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

LUNES 14

Revuelto de patatas con huevo.

Cinta de lomo adobado a la plancha.

Guisantes encebollados.

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

Pan sin gluten.

Lácteo.

MARTES 15

Caldo casero de gallina con fideos (sin gluten).

Filete de perca con salsa de la abuela.

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

Coliflor rehogada.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 16

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

Jamón al horno en su jugo.

Zanahorias cocidas.

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

Pan sin gluten.

Lácteo.

JUEVES 17

Paella mixta.

Tortilla francesa.

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

Judías verdes salteadas.

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

VIERNES 18

Judías blancas estofadas con verduras.

Filete de merluza a la cazuela.

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

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

Pan sin gluten.

Fruta del tiempo.

LUNES 21

Lentejas estofadas con arroz y verduras.

Salmón al horno en su jugo.

Patatas cocidas.

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

Pan sin gluten.

Lácteo.

MARTES 22

Crema natural de puerros y zanahorias (sin tostones horneados).
Tortilla de patatas.
Mahonesa.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.
Pan sin gluten.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 23

Espaguetis a la boloñesa (sin gluten).
Cinta de lomo adobado a la plancha.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Judías verdes salteadas.
Pan sin gluten.
Lácteo.

JUEVES 24

Berza gauditana con verduras.
Filete de merluza a la plancha.
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Pan sin gluten.
Fruta del tiempo.

VIERNES 25

Patatas con hortalizas.
Pollo al horno en su jugo.
Brócoli al vapor.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.
Pan sin gluten.
Fruta del tiempo.

LUNES 28

Fideos a la cazuela (sin gluten).
Filete de merluza con salsa alicantina.
Zanahorias cocidas a las finas hierbas.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.
Pan sin gluten.
Lácteo.

MARTES 29

Sopa de picadillo con huevo y arroz.
Lomo al horno en salsa.
Judías verdes salteadas.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.
Pan sin gluten.
Fruta del tiempo.

MIÉRCOLES 30

Crema natural de verduras de temporada (sin tostones horneados).
Albóndigas de pollo (sin gluten) con patatas dados.
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.
Pan sin gluten.
Lácteo.

JUEVES 31

Potaje de garbanzos con verduras.
Tortilla francesa.
Ensalada alegre (ensalada gourmet, romanilla, huevo duro, aceituna, cebolla).
Menestra de verduras (col de bruselas, coliflor, zanahoria, guisantes y judías verdes).
Pan sin gluten.
Fruta del tiempo.