

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

05 Kcal 651 Lip. 32 P. 29 H.C. 63 - Acelgas rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con patatas naturales ● Fruta Pan	06 Kcal 762 Lip. 34 P. 30 H.C. 76 ● Patatas a la riojana - Filete de abadejo al horno en salsa verde - Yogur sabores Pan	07 Kcal 801 Lip. 41 P. 39 H.C. 68 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan	08 Kcal 779 Lip. 26 P. 29 H.C. 96 - Alubias blancas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural azucarado Pan	09 Kcal 891 Lip. 41 P. 26 H.C. 105 - Macarrones salteados - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta Pan
12 Kcal 635 Lip. 25 P. 24 H.C. 77 ● Porrusalda - Filete de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan	13 Kcal 738 Lip. 34 P. 36 H.C. 70 - Sopa de fideo con ave - Pechugas de pavo plancha en salsa con ensalada liz - Yogur sabores Pan	14 Kcal 565 Lip. 28 P. 21 H.C. 56 - Espinacas rehogadas ● Bacalao plancha con refrito ● Fruta Pan	15 Kcal 776 Lip. 41 P. 37 H.C. 63 ● Puré de verdura - Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan	16 Kcal 1141 Lip. 36 P. 42 H.C. 158 - Arroz blanco con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con puré de patata - Natillas Pan
19 Kcal 652 Lip. 30 P. 31 H.C. 61 - Vainas rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón ● Fruta Pan	20 Kcal 855 Lip. 42 P. 45 H.C. 72 - Sopa de fideo con ave - Carne guisada de ternera con verduras - Yogur natural azucarado Pan	21 Kcal 611 Lip. 25 P. 12 H.C. 81 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	22 Kcal 907 Lip. 38 P. 32 H.C. 107 - Arroz blanco con verduras - Filete de guierra de cerdo plancha en salsa con ensalada liz - Yogur sabores Pan	23 Kcal 758 Lip. 25 P. 36 H.C. 85 - Garbanzos con verdura - Filete de abadejo plancha con refrito ● Fruta Pan
26 Kcal 597 Lip. 31 P. 29 H.C. 59 - Espinacas rehogadas - Medallones de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan	27 Kcal 825 Lip. 53 P. 48 H.C. 81 ● Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores Pan	28 Kcal 654 Lip. 28 P. 30 H.C. 73 ● Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa ● Fruta Pan	29 Kcal 957 Lip. 43 P. 29 H.C. 111 - Macarrones salteados - Alitas de pollo con patatas naturales - Yogur natural azucarado Pan	30 Kcal 739 Lip. 24 P. 26 H.C. 96 - Alubias blancas con verdura - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan

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

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

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	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com