

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 574 Lip. 28 P. 21 H.C. 55 - Acelgas rehogadas - Filete de abadejo al horno en salsa suave ● Fruta Pan	03 Kcal 784 Lip. 31 P. 49 H.C. 74 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Yogur sabores Pan	04 Kcal 696 Lip. 35 P. 13 H.C. 77 - Sopa minestrone - Tortilla de patata y pimientos con lechuga ● Fruta Pan	05 Kcal 964 Lip. 36 P. 47 H.C. 111 - Macarrones salteados - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur natural azucarado Pan	06 Kcal 682 Lip. 22 P. 33 H.C. 80 - Alubias rojas ● Bacalao al horno con ensalada liz ● Fruta Pan
09 Kcal 736 Lip. 36 P. 26 H.C. 75 ● Puré de verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con ensalada liz ● Fruta Pan	10 Kcal 794 Lip. 38 P. 32 H.C. 79 ● Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogur natural azucarado Pan	11 Kcal 686 Lip. 35 P. 12 H.C. 76 - Espinacas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	12	13 Kcal 747 Lip. 27 P. 37 H.C. 85 - Garbanzos - Filete de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan
16 Kcal 548 Lip. 30 P. 22 H.C. 57 - Acelgas rehogadas - Medallones de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan	17 Kcal 622 Lip. 25 P. 16 H.C. 82 ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de jamón cocido con lechuga - Yogur sabores Pan	18 Kcal 834 Lip. 18 P. 24 H.C. 135 - Alubias blancas - Macarrones salteados ● Fruta Pan	19 Kcal 828 Lip. 42 P. 29 H.C. 81 ● Patatas en salsa verde - Alitas de pollo con patatas naturales - Yogur natural azucarado Pan	20 Kcal 670 Lip. 33 P. 33 H.C. 57 - Sopa minestrone - Pechugas de pollo plancha en salsa con ensalada liz ● Fruta Pan
23 Kcal 744 Lip. 29 P. 45 H.C. 73 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan	24 Kcal 583 Lip. 31 P. 21 H.C. 52 - Sopa jardinera ● Bacalao al horno con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan	25 Kcal 739 Lip. 33 P. 16 H.C. 89 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	26 Kcal 752 Lip. 24 P. 39 H.C. 80 - Alubias rojas - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan	27 Kcal 941 Lip. 34 P. 47 H.C. 111 - Arroz tres delicias - Carne guisada de ternera con verduras ● Fruta Pan
30 Kcal 693 Lip. 32 P. 24 H.C. 77 ● Patatas a la riojana ● Bacalao plancha con refrito ● Fruta Pan	31 Kcal 746 Lip. 35 P. 16 H.C. 85 ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Yogur sabores 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 ni 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 y 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

