

Régimen Celíaco

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

04 Kcal 702 Lip. 29 P. 12 H.C. 98 ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	05 Kcal 739 Lip. 40 P. 42 H.C. 51 - Sopa jardinera - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur natural azucarado Pan	06	07 Kcal 758 Lip. 35 P. 31 H.C. 77 ● Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur sabores Pan	08
11 Kcal 574 Lip. 28 P. 21 H.C. 55 - Acelgas rehogadas - Filete de abadejo al horno en salsa suave ● Fruta Pan	12 Kcal 769 Lip. 31 P. 45 H.C. 75 ● Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Yogur sabores Pan	13 Kcal 705 Lip. 35 P. 11 H.C. 85 - Sopa minestrone - Tortilla de patata y pimientos con lechuga ● Fruta Pan	14 Kcal 964 Lip. 36 P. 46 H.C. 111 - Macarrones salteados - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogur natural azucarado Pan	15 Kcal 682 Lip. 22 P. 33 H.C. 80 - Alubias rojas ● Bacalao al horno con ensalada liz ● Fruta Pan
18 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	19 Kcal 794 Lip. 38 P. 32 H.C. 79 ● Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogur natural azucarado Pan	20 Kcal 686 Lip. 35 P. 12 H.C. 76 - Espinacas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	21 Kcal 747 Lip. 27 P. 37 H.C. 85 - Garbanzos - Filete de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan	22 Kcal 1128 Lip. 33 P. 40 H.C. 164 - Arroz con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con puré de patata - Natillas Pan
25	26 Kcal 623 Lip. 26 P. 16 H.C. 81 ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de jamón cocido con lechuga - Yogur sabores Pan	27 Kcal 677 Lip. 22 P. 33 H.C. 78 - Alubias blancas ● Bacalao al horno ● Fruta Pan	28 Kcal 827 Lip. 42 P. 29 H.C. 81 ● Patatas en salsa verde - Alitas de pollo con patatas naturales - Yogur natural azucarado Pan	29 Kcal 680 Lip. 32 P. 30 H.C. 65 - Sopa minestrone - Pechugas de pollo plancha en salsa con ensalada liz ● Fruta Pan

01 Kcal 711 Lip. 22 P. 36 H.C. 79
 - Alubias blancas
 - Filete de abadejo al horno con zanahoria
 ● 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 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.

