

MENÚ CELÍACO (Infantil)



JULIO 2015

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		<p>1</p> <p>Alubias con calabaza Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>2</p> <p>Crema de menestra y patatas Mero en salsa verde con guisantes Nectarina Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>3</p> <p>Sopa de ave con arroz Merluza a la Roteña con zanahorias baby Pera Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>6</p> <p>Tallarines de arroz con tomate Magro de cerdo a la jardinera con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>7</p> <p>Lentejas con chorizo Pollo en salsa con judías verdes saletadas Sandía Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>8</p> <p>Patatas estofadas Bomboncos de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos estofados Tilapia a la Bilbaína con menestra Plátano Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>10</p> <p>Puré de calabacín y zanahoria Tortilla de patatas con tomate aliñado Melón Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>13</p> <p>Lentejas estofadas Bomboncos de merluza al vapor con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>14</p> <p>Puchero Andaluz Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby Sandía Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>15</p> <p>Puré de calabacín y puerros Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>16</p> <p>Alubias con calabaza Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Nectarina Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>17</p> <p>Tallarines de arroz a la Napolitana Lenguado a la marinera con salteado de judías verdes y zanahoria Plátano Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>20</p> <p>Garbanzos estofados Lenguado al vapor con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>21</p> <p>Arroz a la milanesa Hamburguesita de atún con salteado de calabacín Plátano Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>22</p> <p>Lentejas con zanahoria y calabacín Salchichas Frankfurt al horno con tomate aliñado Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>23</p> <p>Tallarines de arroz con tomate y queso Pollo en salsa con guisantes y zanahoria Pera Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>24</p> <p>Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Melón Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>
<p>27</p> <p>Puchero Andaluz Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de judías verdes con pavo Sandía Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>29</p> <p>Alubias con calabaza Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>30</p> <p>Crema de menestra y patatas Mero en salsa verde con guisantes Nectarina Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>	<p>31</p> <p>Sopa de ave con arroz Merluza a la Roteña con zanahorias baby Pera Pan y agua</p> <p>kcal: P: HC: L:</p>

Susana Foix Luna
Dietista-Nutricionista
Colegiada AND-00277

NOTA: El pan será sin gluten

