

MENÚ CELÍACO - MARZO 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| | | | | 1 - Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). -Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua. |
| 4 -Sopa de pescado y marisco con fideos (maíz-arroz). -Taqitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 5 -Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 6 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tilapia al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 7 -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 8 -Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). -Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua. |
| 11 -Macarrones (maíz-arroz) con tomate frito casero y queso. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 12 -Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz). -Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 13 -Puré de verduras (judías verdes, calabacín, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 14 -Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate). -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 15 -Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli). -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua. |
| 18 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo al horno con champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 19 -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 20 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. -Taqitos de magro de cerdo en salsa de tomate con judías verdes. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 21 -Lentejas estofadas con pimientos, zanahoria y patata. -Merluza al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua. | 22 -Espaguetis (maíz- arroz) con boloñesa de atún. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua. |