

Régimen Celíaco No Lácteo

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02 **03** **04** **05** **06**
09 **10** **11** **12** **13**

- Kcal 807 P. 33
 Lip. 26 H.C. 110
- Arroz blanco con pollo
 - Bacalao al horno con ensalada
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 799 P. 45
 Lip. 38 H.C. 66
- Judías verdes rehogadas
 - Estofado de ternera con verduras en salsa
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 682 P. 30
 Lip. 33 H.C. 67
- Sopa de fideo con ave
 - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 728 P. 45
 Lip. 29 H.C. 70
- Ensalada de patata
 - Estofado de pavo con verduras
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 830 P. 22
 Lip. 34 H.C. 103
- Garbanzos con verdura
 - Tortilla de patata con ensalada
 - Fruta
 - Pan

16 **17** **18** **19** **20**

- Kcal 819 P. 26
 Lip. 34 H.C. 102
- Macarrones salteados
 - Boquerones al horno con lechuga
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 737 P. 39
 Lip. 22 H.C. 94
- Lentejas con verdura
 - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con champiñón y patata parisina
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 683 P. 22
 Lip. 29 H.C. 84
- Porrusalda
 - Filete de merluza al horno en salsa suave
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 794 P. 49
 Lip. 30 H.C. 76
- Judías pintas con verdura
 - Redondo en salsa
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 573 P. 22
 Lip. 23 H.C. 70
- Crema de calabaza y zanahoria
 - Huevos con tomate
 - Fruta
 - Pan

23 **24** **25** **26** **27**

- Kcal 784 P. 28
 Lip. 26 H.C. 109
- Arroz blanco con verduras
 - Bacalao al horno en salsa suave
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 721 P. 57
 Lip. 21 H.C. 73
- Garbanzos del cocido
 - Carne del cocido (ternera, pollo)
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 823 P. 33
 Lip. 29 H.C. 107
- Macarrones blancos con tomate
 - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con ensalada
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 711 P. 41
 Lip. 35 H.C. 56
- Brócoli
 - Muslo de pollo asado con ensalada
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 656 P. 31
 Lip. 24 H.C. 74
- Judías blancas con verdura
 - Filete de merluza al horno con lechuga
 - Fruta
 - Pan

30 Kcal 823 P. 33
 Lip. 29 H.C. 107

- Macarrones blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga
- Fruta
- Pan

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

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

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	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

