

MENÚ CELÍACO - NOVIEMBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Merluza al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	5 -Garbanzos estofados con patata y zanahoria. -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	6 -Espaguetis (maíz-arroz) con boloñesa de atún. -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	7 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo al horno con guisantes. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	8 -Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
11 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo al horno con champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	12 -Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz). -Ventresca de bacalao al horno con zanahoria salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	13 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	14 -Arroz con tomate frito casero. -Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	15 FESTIVO
18 -Macarrones (maíz-arroz) a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	19 -Estofado de judías blancas con cebolla y zanahoria. -Burger meat mix al horno con patatas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	20 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Palometa al horno con calabacín salteado. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	21 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	22 -Fideos (maíz-arroz) de cocido con garbanzos (caldo de cocido). -Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
25 -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Tilapia en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	26 -Sopa de pescado y marisco con fideos (maíz-arroz). -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	27 -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	28 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	29 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.