

MES: febrero-19

MENÚ: CELIACO

MONTESSORI SALAMANCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Alubias estofadas con verduras Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	kcl: Prot: HC: Lip:
4 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	5 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	6 Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada Pan sin gluten y fruta	7 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo Pan sin gluten y postre lácteo	8 Arroz tres delicias Lengüadina al horno con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	kcl: Prot: HC: Lip:
11 Salteado de judías verdes con zanahoria, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	12 Tallarines (sin gluten) a la napolitana Palometa a la plancha con patatas dado Pan sin gluten y fruta	13 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan sin gluten y fruta	14 Crema de champiñones Merluza a la plancha con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	15 Alubias blancas estofadas Filete de lomo con tomate al horno Pan sin gluten y postre lácteo	kcl: Prot: HC: Lip:
18 Salteado de coliflor Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Pan sin gluten y postre lácteo	19 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	20 Lentejas estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Pan sin gluten y fruta	21 Espaguetis (sin gluten) gratinados Revuelto de queso con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	22 Garbanzos estofados Lengüadina al horno con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	kcl: Prot: HC: Lip:
25 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	26 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	27 Crema parmentiner Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Pan sin gluten y fruta	28 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo Pan sin gluten y postre lácteo		kcl: Prot: HC: Lip:

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES