

Comertel

MES: **noviembre-25**

MENÚ: **1. CELIACO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3	4	5	6	7	
FESTIVO	Crema de verduras	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana	Guisantes rehogados	Menestra salteada	kcl: 709,97
	Pollo al chilindrón	Filete de abadejo al horno con verduritas	Tortilla de queso	Magro a la campesina	Prot: 24,57
		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		HC: 94,12
	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 23,70
10	11	12	13	14	
Patatas guisadas	Alubias estofadas	Borraja con patata	Sopa de verduras	Arroz eco caldoso de verduras	kcl: 686,24
Filete de merluza en salsa verde	Tortilla de patata	Pavo guisado con verduras	Cocido completo	Revuelto de atún	Prot: 24,30
	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 90,89
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 22,45
17	18	19	20	21	
Judías verdes con refrito	Guisantes rehogados	Sopa de sémola de arroz	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro	Guiso de alubias	kcl: 690,67
Magro a la campesina	Salmón al horno con salsa de tomate	Pollo en salsa de champiñones	Filete de abadejo en salsa	Tortilla de calabacín	Prot: 25,28
	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	HC: 92,47
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 21,96
24	25	26	27	28	
Sopa de verduras	Potaje de garbanzos	Arroz con tomate	Guisantes rehogados	Verdura tricolor	kcl: 683,86
Palometa a la griega	Revuelto de york	Filete de merluza en salsa marinera	Tortilla de atún	Pavo guisado con verduras	Prot: 24,10
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga		HC: 88,41
Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta y pan sin gluten	Lip: 23,53

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES