LUNES PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA **LECHUGA Y MAÍZ FRUTA** CREMA DE BRÓCOLI **BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS** FRUTA 15 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA EN SALSA PATATAS FRITAS **FRUTA** 22

23 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ABADEJO A LA ANDALUZA **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA**

FRUTA

CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO **FRUTA**

29

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA

CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

MIÉRCOLES

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

MAGRO EN SALSA DE TOMATE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

FRUTA

JUEVES

VIERNES

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS. MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR

ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO

FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CREMA DE JUDÍAS VERDES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO PATATAS DADO YOGUR **FRUTA**

CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA **LECHUGA Y PEPINO** YOGUR

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) LOMO DE SAJONIA **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**

aprende













16

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA

CREMA DE CALABACÍN

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA

LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA

POTAJE DE LENTEJAS

FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS. MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO

FRUTA

10

17

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN **ENSALADA VERDE** FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA

DE TOMATE CASERA

ABADEJO FRITO CON MAIZENA

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN

POLLO EN SALSA

TOMATE Y ZANAHORIA

FRUTA

11

18

25

SALMÓN A LA NARANJA YOGUR

ARROZ CON TOMATE

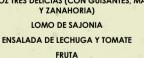
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

19

12

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA

26





Temporada OTOÑO - INVIERNO

FRUTAS

PESCADOS

¿Oué comer? RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas

Verduras → Cereales o féculas

Carne → Pescado o huevo

Pescado → Carne magra o huevo

Huevo → Pescado o carne magra

Fruta → Lácteos o fruta

Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.



