

MENÚ CELÍACO - MAYO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>-Macarrones (maíz-arroz) a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate.</p> <p>-Albóndigas de ternera con champiñones.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>4</p> <p>-Lentejas guisadas con zanahoria, cebolla, pimientos y patata.</p> <p>-Merluza a la bilbaína (ajo, perejil, guindilla y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>5</p> <p>-Hervido de verduras con calabaza y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con guisantes.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>6</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos y zanahoria).</p> <p>-Filete de caballa en aceite con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>7</p> <p>-Arroz con aguja de cerdo, calabacín, pimientos, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón.</p> <p>-Tortilla de espinacas con ensalada de zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>10</p> <p>-Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Guiso de pavo con champiñones y guisantes.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>11</p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria.</p> <p>-Palometa a la vizcaína con tomate, cebolla y calabaza salteada.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>12</p> <p>-Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz).</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>13</p> <p>-Arroz blanco con salsa de tomate frito casero.</p> <p>-Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>14</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>17</p> <p>-Verduras hervidas (judías verdes, guisantes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Jamoncito de pollo con pisto.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>18</p> <p>-Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz).</p> <p>-Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>19</p> <p>-Arroz con champiñones y verduras (pimientos, judías verdes, alcachofa, guisantes, espárragos y coliflor).</p> <p>-Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>20</p> <p>-Guiso de patatas con magro de cerdo, pimientos, cebolla, laurel, pimentón y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Tilapia a la donostiarra con ensalada de zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>21</p> <p>-Lentejas guisadas con cebolla, patata, pimientos, tomate, zanahoria y laurel.</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>24</p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Jamoncito de pollo horneado con champiñones.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>25</p> <p>-Sopa de pescado con arroz.</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>26</p> <p>-Guisantes con zanahoria y arroz blanco salteado con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Filete de caballa en aceite con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>27</p> <p>-Ensalada de pasta (maíz-arroz) con cebolla, caballa, tomate natural y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Tortilla francesa con zanahoria y cebolla salteada.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>28</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
<p>30</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>				<p style="text-align: right;">CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional</p>