



Menú Octubre 2010 - Celíaco

(P)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<h1 style="font-size: 4em; color: yellow;">Bienvenidos</h1>				Día 1 1º. Caldo de cocido con relleno y fideos. 2º. Tortilla de patata con calabacín y ensalada mixta. 3º. Fruta / Pan.
				<i>Prot: 29.7g, Gras: 25.5g H.Carb:79.3g, KCal:660.6</i>
Día 4 Ensalada. 1º. Macarrones con atún y salsa de tomate. 2º. Filete de lomo a la plancha con patatas. 3º. Lácteo / Pan.	Día 5 1º. Potaje de garbanzos con patatas, judías verdes y bleas. 2º. Lomos de merluza con ensalada mixta. 3º. Fruta / Pan.	Día 6 1º. Sopa reina con mollitas de gallina y fideos. 2º. Tortilla de jamón con tomate, lechuga y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 7 1º. Entremés de queso y salchichón con ensalada variada. 2º. Arroz con pechuga de pollo y verduras. 3º. Fruta / Pan.	Día 8 Ensalada. 1º. Lentejas huertanas con acelgas. 2º. Filete de perca al vapor con espárragos y patatitas al vapor. 3º. Fruta / Pan.
<i>Prot: 22.6g, Gras: 38.2g H.Carb:88.8g, KCal:769.1</i>	<i>Prot:32.1g, Gras:23.1g H.Carb:102.9g, KCal:729.1</i>	<i>Prot:30.3g, Gras:31.7g H.Carb:58.7g, KCal:639.6</i>	<i>Prot:31.3g, Gras:16.3g H.Carb:114.4g, KCal:864.2</i>	<i>Prot:40.9g, Gras:24.4g H.Carb:103.8g, KCal:775.7</i>
Día 11 1º. Arroz caldoso con magro, garbanzos y patata. 2º. Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada variada. 3º. Lácteo / Pan.	<h1 style="font-size: 3em; color: yellow;">Festivo</h1>	Día 13 1º. Espaguetis con jamón serrano y salsa de tomate. 2º. Filete de merluza a la plancha con lechuga juliana y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 14 1º. Judías estofadas con acelgas. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga tomate y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 15 Ensalada. 1º. Crema de espinacas popeye. 2º. Muslo de pollo al horno con almendras laminadas y patatas cerilla. 3º. Fruta / Pan.
<i>Prot: 32.6g, Gras: 42.4g H.Carb:87.5g, KCal:845.3</i>	<i>Prot:0g, Gras:0g H.Carb:0g, KCal:0</i>	<i>Prot:24.5g, Gras:24.7g H.Carb:101.9g, KCal:708.9</i>	<i>Prot:31.9g, Gras:27.3g H.Carb:81.4g, KCal:674.9</i>	<i>Prot:39.2g, Gras:24.6g H.Carb:69.7g, KCal:739.1</i>
Día 18 1º. Espirales con carne, salsa de tomate y queso rallado. 2º. Filete de panga al horno con lechuga juliana, maíz. 3º. Lácteo / Pan.	Día 19 1º. Ensaladilla rusa con centro de tomate y lechuga juliana. 2º. Cinta de lomo rellena con verduras y arroz blanco. 3º. Fruta / Pan.	Día 20 1º. Guisado de albondiguillas con verduras. 2º. Tortilla de queso a la parmesana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras laminadas. 3º. Fruta / Pan.	Día 21 1º. Olla de legumbres con patatas, judías verdes y acelgas. 2º. Merluza a la plancha con lechuga, tomate y zanahoria rallada. 3º. Fruta / Pan.	Día 22 Ensalada. 1º. Arroz a banda con mollitas de atún. 2º. Hamburguesa al horno con patatitas fritas. 3º. Fruta / Pan.
<i>Prot: 43.9g, Gras: 40.5g H.Carb:82.9g, KCal:786.7</i>	<i>Prot:31.8g, Gras:39.7g H.Carb:104.5g, KCal:714.1</i>	<i>Prot:38.6g, Gras:31.6g H.Carb:51.2g, KCal:631.1</i>	<i>Prot:41.8g, Gras:18.7g H.Carb:95.4g, KCal:690.7</i>	<i>Prot:26.9g, Gras:38.1g H.Carb:116.8g, KCal:888.7</i>
Día 25 Ensalada. 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Salchichas caseras encebolladas con patatas. 3º. Lácteo / Pan.	Día 26 1º. Lentejas con chorizo. 2º. Lomo de merluza al vapor con lechuga juliana y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 27 Ensalada. 1º. Sopa de cocido con fideos. 2º. Cocido completo con jamoncito de pollo. 3º. Fruta / Pan.	Día 28 1º. Jamón serrano con ensalada blanca con atún. 2º. Arroz a la cubana con salsa de tomate y huevo. 3º. Fruta / Pan.	Día 29 1º. Macarrones con salsa de tomate. 2º. Buñuelo casero de fletán con ensalada de tomate, lechuga y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
<i>Prot: 27.3g, Gras: 48.1g H.Carb:80.5g, KCal:841.4</i>	<i>Prot:46.5g, Gras:19.9g H.Carb:88g, KCal:699.1</i>	<i>Prot:52.8g, Gras:15.8g H.Carb:99.1g, KCal:733.4</i>	<i>Prot:25.39g, Gras:25.2g H.Carb:89.7g, KCal:663.8</i>	<i>Prot:36.9g, Gras:26.6g H.Carb:83.6g, KCal:634.6</i>