

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Pasta sin gluten con salsa de Tomate y atúnA:4 T:8 Merluza en salsa verdeA:4,10 T:5 Pan sin gluten Fruta de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Churrasquito de pollo al limón Patatas Pan sin gluten YogurA:2
5	6	7	8	9
Estofado de patatas con pollo Bacalao al hornoA:4 T:6 Pan sin gluten YogurA:2	Guiso de arroz con magro de cerdo pollo en salsa de zanahorias Pan sin gluten Fruta de temporada	Pasta sin gluten con salsa boloñesaT:8 Tilapia a la planchaA:4 Pan sin gluten Fruta de temporada	Potaje de alubias con verduras Tortilla de patatasA:3 Guarnición de ensalada Pan sin gluten Fruta de temporada	Crema de calabacín con quesoA:2 T:3 Lomo adobado a la planchaA:2,8 Arroz Salteado Pan sin gluten YogurA:2
12	13	14	15	16
Potaje de garbanzos con verduras Merluza al hornoA:4 T:5 Pan sin gluten YogurA:2	Pasta (sin gluten) con salsa de tomateT:8 Tortilla de patatasA:3 Pan sin gluten Fruta de temporada	Crema de zanahorias con pavoA:8 Pinchitos de pollo Arroz Salteado Pan sin gluten Fruta de temporada	Lentejas estofadas con pollo Tortilla FrancesaA:3 Guarnición de ensalada Pan sin gluten Fruta de temporada	Arroz a la marinera con Merluza y PotaA:4,6 T:5,6 Pavo a la plancha en salsa caseraA:8 Pan sin gluten YogurA:2
19	20	21	22	23
Estofado de patatas con vacuno Bacalao al hornoA:4 T:6 Pan sin gluten YogurA:2	Crema de siete verduras con pollo Churrasquito de pollo al ajillo Arroz Salteado Pan sin gluten Fruta de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Abadejo en salsa caseraA:4,10,13 Pan sin gluten Fruta de temporada	Guiso de arroz con pollo Carne con tomate Pan sin gluten Fruta de temporada	Fideuá (sin gluten) con merluza Tortilla de patatas y calabacínA:3 Guarnición de ensalada Pan sin gluten YogurA:2
26	27	28	29	30
Lentejas Estofadas con verduras Tortilla FrancesaA:3 Guarnición de ensalada Pan sin gluten YogurA:2	Crema de Calabaza con pollo Pavo en salsaA:8 Arroz Salteado Pan sin gluten Fruta de temporada	Pasta sin gluten con salsa de Tomate y atúnA:4 T:8 Merluza a la planchaA:4 T:5 Pan sin gluten Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Pollo en salsa de puerros y zanahoria Pan sin gluten Fruta de temporada	Arroz tres deliciasA:3,4,5,8 T:6 Tilapia en salsa de pistoA:4 Pan sin gluten YogurA:2

"A": Alérgenos, "T": Trazas, 1-Gluten, 2-Lácteos, 3-Huevo, 4-Pescado, 5-Crustáceos, 6-Moluscos, 7-Cacahuete, 8-Soja, 9-Frutos de cáscara, 10-Apio, 11-Mostaza, 12-Sésamo, 13-Sulfitos, 14-Altramuces



Conchi Puntas Fernández

Dietista-Nutricionista

Departamento de Nutrición y Dietética

nutricion@cateringhgonzalez.com