

# MENÚ CELÍACO - FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz blanco con tomate frito casero.</li> <li>-Tilapia a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel).</li> <li>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de ave con <b>fideos (maíz-arroz)</b>.</li> <li>-<b>Jamoncito de pollo al horno con champiñones</b>.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate.</li> <li>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli).</li> <li>-Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.</li> <li>-Magro de cerdo guisado con pimiento, cebolla, ajo y tomate.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate.</li> <li>-<b>Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas</b>.</li> <li>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen.</li> <li>-Ventresca de bacalao en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria y tomate).</li> <li>-<b>Taquitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones</b>.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria.</li> <li>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Garbanzos estofados con verduras (patata y zanahoria).</li> <li>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Macarrones (maíz-arroz)</b> a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero.</li> <li>-<b>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas</b>.</li> <li>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz blanco con tomate frito casero.</li> <li>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de verduras (calabacín, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen.</li> <li>-<b>Merluza al horno con calabaza salteada</b>.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).</li> <li>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de pescado y marisco con <b>fideos (maíz-arroz)</b>.</li> <li>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín).</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.</li> <li>-<b>Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y maíz</b>.</li> <li>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de cocido con <b>fideos (maíz-arroz)</b>.</li> <li>-<b>Ventresca de bacalao al horno con calabaza salteada</b>.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen.</li> <li>-<b>Burger meat mix al horno con champiñones</b>.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Garbanzos de cocido guisados con arroz.</li> <li>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Espaguetis (maíz-arroz)</b> con boloñesa de atún.</li> <li>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.</li> </ul>	