SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE - L0G137 - CONCEPCIONISTAS SG
MENU SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	**3** Crema de verduras Ftlete de ternera Patatas dado fritas Pan sin gluten Yogur 698,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:32,2g - HC:73,1g AGS:9,3g - Azúcares:17,7g - Sal:3,0g	**4** Arroz con salsa de tomate Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga Pan sin gluten Fruta fresca 524,1Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,2g - HC:81,5g AGS:2,2g - Azúcares:14,9g - Sal:3,4g	**5** Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo asados Patata panadera al horno Pan sin gluten Fruta fresca 569,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,9g - HC:57,6g AGS:4,4g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g	**6** Garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Pan sin gluten Yogur 720,0Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,4g - HC:90,8g AGS:5,6g - Azúcares:22,2g - Sal:3,7g
9 Crema de zanahoria Salchichas de cerdo horno/plancha Ensalada mixta Pan sin gluten Fruta fresca 649,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:32,3g - HC:58,7g AGS:8,0g - Azúcares:26,0g - Sal:4,2g	**10** Patatas estofadas con costillas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Pan sin gluten Yogur 511,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:18,3g - HC:66,3g AGS:3,9g - Azúcares:14,5g - Sal:1,7g	**11** Espaguetis a la carbonara Musaka de calabacón con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga y maíz Pan sin gluten Fruta fresca 815,7Kcal - Prot:39,0g - Lip:30,6g - HC:91,1g AGS:11,0g - Azúcares:26,9g - Sal:2,8g	**12** Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado Pan sin gluten Fruta fresca 707,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:23,9g - HC:86,8g AGS:7,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g	**13** Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten Yogur 665,3Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,8g - HC:86,5g AGS:4,7g - Azúcares:20,3g - Sal:2,0g
16 Alubias estofadas con bacón Tortilla francesa de queso Ensalada de lechuga y tomate Pan sin gluten Fruta fresca 651,3Kcal - Prot:22,2g - Lip:22,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Azúcares:18,0g - Sal:4,9g	**17** Macarrones sin gluten con salsa de tomate gratinados Fogonero a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten Yogur 651,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,8g - HC:83,9g AGS:4,5g - Azúcares:15,3g - Sal:1,6g	**18** Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado Pan sin gluten Fruta fresca 508,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:17,7g - HC:53,7g AGS:5,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	**19** Patatas estofadas con verduritas Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Pan sin gluten Fruta fresca 725,0Kcal - Prot:19,7g - Lip:21,8g - HC:105,6g AGS:2,9g - Azúcares:17,9g - Sal:1,9g	**20** Arroz con tomate Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Pan sin gluten Yogur 693,4Kcal - Prot:41,2g - Lip:23,3g - HC:75,4g AGS:6,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,9g
23 Arroz tres delicias Merluza al horno con ajo y perejil Pan sin gluten Fruta fresca 524,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:11,1g - HC:78,3g AGS:1,7g - Azúcares:13,0g - Sal:1,4g	**24** Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo en salsa de mostaza Pan sin gluten Yogur 528,3Kcal - Prot:27,0g - Lip:20,2g - HC:55,7g AGS:5,3g - Azúcares:18,8g - Sal:2,5g	**25** Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado Pan sin gluten Fruta fresca 700,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:24,1g - HC:83,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g	**26** Menestra de verduras salteada con jamón york Pechuga de pollo Patatas fritas Pan sin gluten Yogur 737,7Kcal - Prot:23,4g - Lip:35,6g - HC:79,7g AGS:7,8g - Azúcares:21,0g - Sal:2,8g	**27** Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Pan sin gluten Yogur 618,9Kcal - Prot:31,3g - Lip:19,8g - HC:76,0g AGS:5,2g - Azúcares:21,2g - Sal:4,7g
30 Crema de verduras Escalope de ternera Patatas fritas Pan sin gluten Fruta fresca 654,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:26,3g - HC:52,4g AGS:8,3g - Azúcares:16,9g - Sal:2,5g				

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por