

MENÚ CELIACOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 Paella de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate y lechuga 443 kcal. 56 Ch. 19 Prot. 15 Lip.	5 Sopa de ave con estrellas Salmón al horno en salsa zanahoria con calabacín 424kcl, 21Ch, 44Prot, 16Lip	6 Judías blancas estofadas con verdura Pechuga de pollo plancha con patatas fritas 493kcl, 48Ch, 35Prot, 16Lip	7 Crema de verduras frescas Merluza a la romana con calabaza asada 460kcl, 32Ch, 45Prot, 13 Lip
10 NO LECTIVO	11 Judías verdes al vapor con jamón Lenguadina al horno en salsa marinera con guisantes 458kcl, 15Ch, 30Prot, 24Lip	12 Lentejas guisadas con verduras Croquetas artesanas de jamón con ensalada lechuga y tomate 485kcl, 51Ch, 21Prot, 18Lip	13 Crema de calabaza Lomos de merluza a la andaluza con champiñón ajillo 452kcl, 30Ch, 45Prot, 13 Lip	14 Sopa de ave con letras Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas 459 kcal. 57 Ch. 18 Prot. 17 Lip.
17 Coditos gratinados con verdura Ragu de pavo en salsa con arroz blanco 422kcl, 30Ch, 35Prot, 18Lip	18 Garbanzos estofados a la madrileña Lomos de salmón al horno con zanahorias baby 459 kcal. 51 Ch. 23 Prot. 17 Lip.	19 Guisantes rehogados con jamón Albóndigas jardinera con patatas dado 440kcl, 29Ch, 22Prot, 24 Lip	20 Crema de espinacas Lenguadina a la andaluza con verduras 435 kcal. 52 Ch. 25 Prot. 13 Lip.	21 Sopa de cocido Cocido completo con garbanzos, carne, chorizo, patata y zanahoria 449kcl, 33Ch, 28Prot, 22 Lip
24 Crema de zanahorias Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 481kcl, 45Ch, 15Prot, 25Lip	25 Sopa de ave con picadillo Merluza a la romana con calabacín rehogado 432 kcal. 51 Ch. 24 Prot. 14 Lip	26 Fideua de verdura y pollo Muslos de pollo encebollados con patatas panaderas 467kcl, 30Ch, 37Prot, 21Lip	27 Judías pintas estofadas con verdura Salmón al vapor en salsa espinacas con guisantes 457kcal. 52 Ch. 21 Prot. 18Lip.	28 Menestra de verduras al vapor Huevos villaroy con ensalada de tomate 419kcl, 35Ch, 24Prot, 18Lip
Postres:: Fruta tres días a la semana y lácteos				

CELIAC MENU

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
NON LECTIVE	4 Chicken and vegetables Paella Tuna omelette with tomato salad 443 kcal. 56 Ch. 19 Prot. 15 Lip.	5 Poultry soup with pasta stars Baked Salmon in carrot sauce with courgettes 424kcl, 21Ch, 44Prot, 16Lip	6 Haricot beans and vegetable stew Grilled chicken breast with French fries 493kcl, 48Ch, 35Prot, 16Lip	7 Vegetable cream soup Battered hake with roasted pumpkin 460kcl, 32Ch, 45Prot, 13 Lip
NON LECTIVE	11 Steamed runner beans with ham Battered sole in marinèri sauce with peas 458kcl, 15Ch, 30Prot, 24Lip	12 Lentils and vegetables stew Homemade ham croquettes with lettuce and tomato salad 485kcl, 51Ch, 21Prot, 18Lip	13 Pumpkin cream soup Battered hake loins with garlic sautéed mushrooms 452kcl, 30Ch, 45Prot, 13 Lip	14 Poultry soup with pasta Salisbury steaks in barbecue sauce with French fries 459 kcal. 57 Ch. 18 Prot. 17 Lip.
17 Pasta and vegetables gratin Turkey ragu with rice 422kcl, 30Ch, 35Prot, 18Lip	18 Madrilénian style chickpea stew Baked salmon loins with baby carrots 459 kcal. 51 Ch. 23 Prot. 17 Lip.	19 Sautéed peas with ham Jardinière style meatballs with diced potatoes 440kcl, 29Ch, 22Prot, 24 Lip	20 Spinach cream soup Battered megrim sole with vegetables 435 kcal. 52 Ch. 25 Prot. 13 Lip.	21 Stew soup Full stew: Chickpeas, meat, chorizo, potatoes and carrots 449kcl, 33Ch, 28Prot, 22 Lip
24 Carrot cream soup Spanish omelette with lettuce and tomato salad 481kcl, 45Ch, 15Prot, 25Lip	25 Poultry soup with hash Battered hake with sautéed courgettes 432 kcal. 51 Ch. 24 Prot. 14 Lip	26 Noodle vegetable and chicken paella Chicken thighs and onion stew with Baker style potatoes 467kcl, 30Ch, 37Prot, 21Lip	27 Pinto beans stew with vegetables Steamed salmon in spinach sauce with peas 457kcal. 52 Ch. 21 Prot. 18Lip.	28 Steamed vegetables stew Villaroy style eggs with tomato salad 419kcl, 35Ch, 24Prot, 18Lip

Desserts: Fruit three times per week and dairy products

All sauces, breaded and battered meals are cooked with specific products for celiacs