

Sin Gluten

MES: Abril 2024

MONTPELLIER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

SEMANA SANTA

2

Patatas estofadas
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.567/614 GT:26 GS:9 HC:65 AZ:10 PROT:34 SAL:2

3

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina al horno
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.290/787 GT:22 GS:5 HC:125 AZ:24 PROT:31 SAL:1

4

Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1

5

Salteado de judías verdes
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y queso
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.780/665 GT:26 GS:7 HC:244 AZ:28 PROT:23 SAL:2

8

Arroz con salsa de tomate
Abadejo al horno con ensalada
verde (lechuga, pimiento verde y
aceituna)
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.809/672 GT:22 GS:7 HC:95 AZ:9 PROT:36 SAL:1

9

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.033/726 GT:25 GS:4 HC:101 AZ:29 PROT:33 SAL:1

10

Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.395/573 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:27 PROT:31 SAL:1

11

Sopa de ave con pasta (sin
gluten)
Magro en salsa con patatas
dado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.329/796 GT:35 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:1

12

Pasta (sin gluten) gratinada
Filete de merluza al horno con
champiñones salteados
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)

VE:3.081/737 GT:22 GS:5 HC:103 AZ:22 PROT:38 SAL:1

15

Coliflor asada con cúrcuma y
queso
Hamburguesa al horno con arroz
pilaf
Fruta (eco.) y pan (sin gluten)

VE:2.504/599 GT:22 GS:6 HC:87 AZ:20 PROT:27 SAL:2

16

Pasta (sin gluten) con tomate
Filete de lenguadina al horno
con ensalada
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.902/694 GT:20 GS:7 HC:97 AZ:16 PROT:36 SAL:1

17

Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.160/756 GT:22 GS:4 HC:126 AZ:25 PROT:17 SAL:2

19

Crema de verduras
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.008/720 GT:29 GS:6 HC:79 AZ:26 PROT:39 SAL:1

22

Pasta (sin gluten) napolitana
Abadejo al horno con ensalada
de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.751/658 GT:27 GS:8 HC:79 AZ:10 PROT:37 SAL:1

23

Sopa minestrone (sin gluten)
Filete de ternera con arroz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.835/678 GT:11 GS:3 HC:110 AZ:24 PROT:37 SAL:1

24

Panaché de verduras
Jamoncitos de pollo al ajillo con
ensalada de lechuga, zanahoria
y quinoa (eco.)
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.726/891 GT:33 GS:5 HC:104 AZ:39 PROT:44 SAL:1

25

Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.189/763 GT:35 GS:8 HC:95 AZ:32 PROT:21 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Lacón al horno con zanahorias
salteadas
Flan de vainilla y pan (sin
gluten)

VE:3.603/862 GT:26 GS:8 HC:126 AZ:29 PROT:33 SAL:3

29

Pasta (sin gluten) gratinada
Salchichas encebolladas con
patatas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.432/821 GT:36 GS:13 HC:99 AZ:13 PROT:31 SAL:3

30

Sopa de cocido (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.191/763 GT:27 GS:9 HC:102 AZ:29 PROT:35 SAL:1