

# MENÚ CELÍACO - NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <b>FESTIVO</b>	2 -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	3 -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <b>-Tilapia al horno con calabaza salteada.</b> -Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
6 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	7 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	8 <b>-Espaguetis (maíz-arroz)</b> con boloñesa de atún. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	9 -Puré de calabaza, zanahoria, patata y puerro con aceite de oliva virgen. <b>-Taqitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones.</b> -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	10 -Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabacín salteado. -Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
13 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao a la bilbaína (Cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	14 -Sopa de cocido con <b>fideos (maíz-arroz)</b> . -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	15 -Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	16 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	17 <b>FESTIVO</b>
20 <b>-Macarrones (maíz-arroz)</b> a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	21 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <b>-Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y zanahoria.</b> -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	22 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <b>-Taqitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones.</b> -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	23 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. <b>-Merluza al horno con calabaza salteada.</b> -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	24 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). -Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/Yogur, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.
27 -Puré de guisantes, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Bacalao a la vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	28 -Sopa de pescado con <b>fideos (maíz-arroz)</b> . -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	29 -Garbanzos estofados con patata y zanahoria. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	30 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, <b>pan (sin gluten)</b> y agua.	