

**SIN GLUTEN +
DIABÉTICO 3R**
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada fresca de temporada Crema de calabaza y zanahoria (sin patata) Solomillo al horno con quinoa (sin gluten) (100g 2R) Fruta (1R)	2 Ensalada fresca de temporada con fruta Arroz de pollo, calabaza y setas (100g 2'5R) Merluza al horno con verduras	3 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres** (100g 2R) Hamburguesa permitida con verduras Yogur (0'5R)
6 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con tomate y carne picada* (100g 2'5R) Abadejo en salsa permitida Yogur (0'5R)	7 Ensalada fresca de temporada Magro en salsa permitida Fruta (1R)	8 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (100g 2R) Tortilla francesa con queso fresco Fruta (1R)	9 Ensalada fresca de temporada Sopa con pasta sin gluten (90g 2R) Pollo al horno con tomate Fruta (1R)	10 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana (tomate y huevo) (80g 2R) Merluza al horno con guisantes (50g 0'5R) Yogur (0'5R)
13 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras (patata 130g 2R) Longanizas permitidas con pisto Fruta (1R)	14 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras (125g 2'5R) Huevos revueltos con jamón Yogur (0'5R)	15 Zanahorias salteadas Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco Arroz a banda (100g 2'5R) Yogur (0'5R)	16 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa permitida (112'5g 2'5R) Merluza al horno con brócoli	17 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres permitidas (100g 2R) Pollo al horno con patatas (30g 0'5R) #¡REF!
20 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con salsa de calabaza (135g 3R) Abadejo al horno con tomate y pimiento Yogur (0,5 R)	21 Ensalada fresca de temporada con fruta Crema de calabacín (sin patata) Pavo con salsa permitida quinoa (sin gluten) (100g 2R) Fruta (1R)	22 Ensalada fresca de temporada ECO #¡REF! Cocido: carne, garbanzos (25g 0'5R), pelota permitida, patata (30g 0'5R) y verduras Yogur (0'5R)	23 Ensalada fresca de temporada Sopa con pasta sin gluten (67'5g 1'5R) Arroz con pollo (80g 2R) Fruta (1R)	24 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras (sin patatas) Pizza sin gluten con ingredientes permitidos (80g 2R) #¡REF!
27 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres** (100g 2R) Salmón al horno con salsa permitida y verduras Fruta (1R)	28 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten napolitana con queso (90g 2R) Lomo a la plancha con verduras Fruta (1R)	29 Ensalada fresca de temporada Guiso de legumbres permitidas (100g 2R) Huevos revueltos con jamón Fruta (1R)	30 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone con pasta sin gluten (90g 2R) Pollo al horno con verduras Fruta (1R)	31 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras (90g 2R) Albóndigas permitidas en salsa Postre permitido (1R)

Comida

