

SIN GLUTEN
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO
	6 FESTIVO	7 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la italiana Merluza en salsa permitida con verduras Fruta	8 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pollo al horno con pisto Fruta	9 Hummus de zanahoria Paella de verduras Huevos revueltos con jamón Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Goulash de magro Fruta
Comida	13 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a los 4 quesos Abadejo a la marinera Fruta	14 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Tortilla de patatas con queso fresco Fruta	15 Ensalada de calabaza con queso feta Sopa de estrellitas (pasta sin gluten) Alitas de pollo al horno con maíz Fruta	16 Ensalada fresca de temporada Guisado* de patatas con rape y calamar Lomo asado con coliflor Fruta	17 Ensalada fresca de temporada Crema de boniato asado y zanahoria Albóndigas permitidas con arroz Fruta
	20 Ensalada fresca de temporada Alubias con verduras Pavo en salsa permitida con arroz pilaf integral Fruta	21 Ensalada fresca de temporada Merluza al horno con verduras Pasta sin gluten con boloñesa vegetal* Fruta	22 Ensalada fresca de temporada Ensaladilla Arroz de pollo y aguacate Fruta	23 Ensalada fresca de temporada Fabada vegetal Salmón al horno con brócoli Yogur	24 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza (sin gluten) con ingredientes permitidos Fruta
	27 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con verduras salteadas Merluza al horno con guisantes Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Huevos revueltos Garbanzos con bacalao Fruta	29 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo asado con patatas Yogur	30 Guacamole Arroz a la cubana Abadejo al horno con ensalada Fruta	

