

# 07-040MENÚ SIN GLUTEN UTE CLASS MANÁ / MARÍA ORTEGA FRÍAS NOVIEMBRE 2011

Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
		1. Arroz a la cubana	1. Crema de verduras	1. Puchero de garbanzos
		2. Lenguado frito	2. Pechuga de pollo a la plancha	2. Tortilla francesa
		Ensalada de lechuga y maíz	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga tomate y zanahoria
		<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>
		Plátano, Agua	Mandarinas, Agua	Manzana, Agua
		Kcal: 677,18 Prot: 9,32 Lip: 33,12 H.C: 57,56	Kcal: 655,81 Prot: 10,90 Lip: 35,37 H.C: 53,73	Kcal: 661,49 Prot: 10,21 Lip: 32,03 H.C: 57,76
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
1. Macarrones s/gluten con tomate	1. Potaje de lentejas con verduras	1. Patatas guisadas con ternera	1. Potaje de alubias con chorizo	1. Arroz con verduras
2. Tilapia a la plancha	2. Tortilla francesa	2. Lenguado frito	2. Ensalada de lechuga con huevo duro	2. Lomo al ajillo
Ensalada de lechuga	Tomate aliñado	Picadillo de pimiento y tomate	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	Judías verdes aliñadas
<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	Plátano	<b>Pan 60 g sin gluten</b>
Manzana, Agua	Mandarinas	Pera, Agua	Agua	Yogur desnatado
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
Kcal: 653,53 Prot: 10,28 Lip: 31,36 H.C: 58,35	Kcal: 658,20 Prot: 11,34 Lip: 37,97 H.C: 50,68	Kcal: 653,89 Prot: 10,45 Lip: 32,91 H.C: 56,64	Kcal: 687,72 Prot: 11,34 Lip: 32,81 H.C: 55,85	Kcal: 664,78 Prot: 13,75 Lip: 32,69 H.C: 53,56
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
1. Arroz tres delicias	1. Potaje de lentejas con chorizo	1. Coditos s/gluten con tomate	1. Patatas guisadas con choco	1. Cocido de calabaza y judías verdes
2. Panga en salsa suave con champiñones	2. Huevo escalfado con tomate judías tiernas y guisantes	2. Tilapia a la plancha	2. Pechuga de pollo empanada	2. Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga con remolacha, pera	Zanahorias aliñadas
<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>
Yogur desnatado	Plátano, Agua	Manzana, Agua	Agua	Mandarina
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
Kcal: 678,65 Prot: 12,66 Lip: 30,93 H.C: 56,41	Kcal: 674,15 Prot: 13,57 Lip: 31,93 H.C: 54,50	Kcal: 666,27 Prot: 9,94 Lip: 33,45 H.C: 56,61	Kcal: 685,20 Prot: 11,28 Lip: 33,76 H.C: 54,95	Kcal: 661,92 Prot: 10,62 Lip: 35,36 H.C: 54,02
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
1. Puchero de garbanzos	1. Crema de zanahoria	1. Arroz con verduras	1. Espaguetis sin gluten con tomate	1. Lentejas a la jardinera
2. Tortilla francesa	2. Lenguado frito	2. Ternera en salsa	2. Pez espada plancha	2. Tortilla de patatas cocidas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Calabacín rehogado	Ensalada de maíz, remolacha y lechuga	Tomate aliñado
<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>
Naranja, Agua	Manzana	Plátano, Agua	Pera, Agua	Manzana, Agua
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
Kcal: 662,59 Prot: 10,90 Lip: 31,30 H.C: 57,81	Kcal: 672,03 Prot: 8,45 Lip: 35,62 H.C: 55,93	Kcal: 672,52 Prot: 10,79 Lip: 30,11 H.C: 59,10	Kcal: 671,88 Prot: 11,67 Lip: 34,25 H.C: 54,07	Kcal: 701,48 Prot: 11,06 Lip: 34,01 H.C: 54,93
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
1. Macarrones s/gluten con tomate	1. Cocido de garbanzos	1. Arroz con pollo	1. Crema de calabacín	1. Puchero de garbanzos
1. Atún a la plancha	2. Tortilla francesa	2. Lenguado frito	2. Pechuga de pollo a la plancha	2. Ensalada de lechuga con queso fresco
Ensalada de lechuga y remolacha	Calabacines rehogados	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga	y huevo duro
<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>	<b>Pan 60 g sin gluten</b>
Naranja, Agua	Manzana, Agua	Plátano, Agua	Yogur desnatado, Agua	Pera, Agua
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
Kcal: 672,89 Prot: 11,65 Lip: 30,84 H.C: 57,51	Kcal: 676,38 Prot: 10,22 Lip: 32,83 H.C: 56,95	Kcal: 671,42 Prot: 11,12 Lip: 34,15 H.C: 54,73	Kcal: 669,00 Prot: 13,41 Lip: 37,14 H.C: 49,45	Kcal: 675,26 Prot: 11,06 Lip: 32,67 H.C: 56,27

TODOS LOS PLATOS SON ELABORADOS CON SAL YODADA