

MARZO 2018

DIETA SIN GLUTEN

1º				JUEVES 1 Crema de espárragos	VIERNES 2 Pasta con champiñones y tomate
2º				Jamoncitos de pollo con patatas horno	Estofado de pavo con verduras
POSTRE				Lácteo	Fruta
1º	LUNES 5 Pasta con salsa de tomate	MARTES 6 Consomé	MIÉRCOLES 7 Garbanzos con bacalao	JUEVES 8 Paella de verduras	VIERNES 9 Sopa de verduras con arroz
2º	Tortilla de espinacas	Cinta de lomo fresca con patatas horno	Pechuga de pollo con zanahoria duo	Filete de merluza con jardinera	Escalope de pollo con pisto
POSTRE	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo
1º	LUNES 12 Pasta con salsa de tomate y puerros	MARTES 13 Crema de calabacín	MIÉRCOLES 14 Sopa de ave con pasta	JUEVES 15 Alubias blancas guisadas	VIERNES 16 Arroz con bacalao
2º	Bacalao a la riojana	Cinta de lomo fresca con patatas horno	Muslo de pollo asado	Tortilla de calabacín	Filete de merluza
POSTRE	Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo	Fruta
1º	LUNES 19	MARTES 20 Crema de calabaza y puerros	MIÉRCOLES 21 Arroz a la campesina	JUEVES 22 Lentejas guisadas con verduras	VIERNES 23 Sopa de ave con fideos
2º	FESTIVO	Cinta de lomo fresco con pimientos	Filete de merluza con patatas dado	Abadejo en su jugo	Tortilla francesa con jardinera de verduras
POSTRE		Fruta	Lácteo	Fruta	Lácteo
1º	LUNES 26 Patatas guisadas con carne	MARTES 27 Sopa de ave con fideos	MIÉRCOLES 28 Garbanzos con espinacas	JUEVES 29	VIERNES 30
2º	Filete de merluza con judías verdes	Cinta de lomo fresca con zanahoria bastón	Escalope de pollo al horno	FESTIVO	FESTIVO
POSTRE	Fruta	Lácteo	Fruta		