

|        | LUNES 2   | MARTES 3   | MIÉRCOLES 4   | JUEVES 5   | VIERNES 6  |
|--------|---|--|---|--|--|
| COMIDA | ENSALADA CHINA (6)<br>ARROZ TRES DELICIAS (3,6)<br><b>CREPS VEGANOS SIN GLUTEN</b><br>FRUTA DEL TIEMPO                                    | GUISO DE <b>ALUBIAS</b> CON VERDURA<br>FINGERS DE POLLO SIN ALÉRGENOS<br>PATATA PANADERA<br>FRUTA DEL TIEMPO | GUACAMOLE CON CRUDITÉS<br>MERLUZA AL HORNO (4)<br><b>QUINOA</b> CON BRÓCOLI<br>FRUTA DEL TIEMPO             | ENSALADA VERDE CON HUEVO (3)<br><br>LASAÑA DE TERNERA SIN <b>GLUTEN NI LACTOSA</b><br>FRUTA DEL TIEMPO |   |
| CENA   | Puré de guisantes + Salmón a la plancha con coliflor<br>fruta del tiempo  | Tortilla de patata con guisantes y zanahoria<br>fruta del tiempo   | Ensalada + fajitas sin gluten de pollo con verdura<br>fruta del tiempo                                      | Merluza al horno con patata y brócoli<br>fruta del tiempo  |  |
|        | LUNES 9   | MARTES 10  | MIÉRCOLES 11  | JUEVES 12  | VIERNES 13   |
| COMIDA | PURÉ DE COLIFLOR Y COCO<br><br>ALBÓNDIGAS DE <b>CARNE DE POLLO SIN ALÉRGENOS</b> CON SALSA DE TOMATE<br>ARROZ HERVIDO<br>FRUTA DEL TIEMPO | HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS<br>POLLO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN<br>PURÉ DE PATATA<br>FRUTA DEL TIEMPO    | ENSALADA PANZANELLA <b>SIN GLUTEN</b><br><br>PASTA <b>SIN GLUTEN</b> A LA CARBONARA (7)<br>FRUTA DEL TIEMPO | SOPA <b>SIN GLUTEN</b><br><br>ABADEJO REBOZADO (4)<br>GUISANTES Y ZANAHORIA<br>YOGUR (7)               | ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)<br><br>PIZZA <b>SIN GLUTEN NI LACTOSA</b><br>FRUTA DEL TIEMPO  |
| CENA   | Sopa sin gluten + revuelto de huevo con judía verde<br>fruta del tiempo   | Dorada a la plancha con amaranto y calabaza<br>fruta del tiempo  | Aroz caldoso con zanahoria + pavo a la plancha<br>fruta del tiempo  | Quiche de espinacas con moniato asado<br>fruta del tiempo  | Salchichas con arroz y guacamole<br>fruta del tiempo   |
|        | LUNES 16  | MARTES 17  | MIÉRCOLES 18  | JUEVES 19  | VIERNES 20   |
| COMIDA | CREMA DE CALABAZA Y GARBANZOS<br><br>PASTA <b>SIN GLUTEN</b> AL PESTO ROJO (7)<br>FRUTA DEL TIEMPO  | ENSALADA DE MANZANA<br>HAMBURGUESA DE ATÚN (4)<br>PATATA CON CREMA AGRIA (7)<br>FRUTA DEL TIEMPO             | GUISO DE ALUBIAS<br>POLLO CON SALSA DE PIMIENTA<br><br><b>QUINOA</b><br>FRUTA DEL TIEMPO                    | ENSALADA VERDE CON AGUACATE<br>TORTILLA DE PATATA (3)<br>ARROZ CON TOMATE<br>FRUTA DEL TIEMPO          | <b>MENÚ DE NAVIDAD</b><br>SOPA DE NAVIDAD <b>SIN GLUTEN</b><br>PAVO CON SALSA DE FRUTOS ROJOS<br>PATATÓ CON VERDURAS<br>MUSSE DE CHOCOLATE (7) |
| CENA   | Sopa sin gluten + rape con verduras<br>fruta del tiempo   | Huevos a la plancha con brócoli y arroz<br>fruta del tiempo  | Puré de calabacín + lomo con puré de patata<br>fruta del tiempo   | Pastel de coliflor y patata con carne picada<br>fruta del tiempo                                       | Ensalada + pizza casera sin gluten<br>fruta del tiempo   |



**SIN GLUTEN**

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan GLUTEN o trazas de GLUTEN. . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.

