

MAYO 2021. CELÍACOS







































LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03-05 FIESTA. PROPUESTA DE MENÚ - Cocido de garbanzos con verduras - Merluza al horno - Ensalada de lechuga, col y maíz - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 14.46%, G: 32.42%, HC: 53.12%, Az: 16.82gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.67gr, 475.49 Kcal	04-05 - Cazuela de arroz - Tortilla francesa. - Menestra al horno - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua 22.23%, G: 23.54%, HC: 54.23%, Az: 13.50gr Sal: 1.11gr, AGS: 1.90gr, 387.42 Kcal	05-05 - Potaje de lentejas - Abadejo a la vinagreta - Ensalada de lechuga y maíz - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 12.39%, G: 24.04%, HC: 63.58%, Az: 11.25gr Sal: 0.85gr, AGS: 2.14gr, 467.04 Kcal	06-05 - Crema de calabacín - Salchichas de pavo/pollo al horno. - Patata cocida - Yogur - Pan sin gluten y agua P: 17.92%, G: 21.66%, HC: 60.42%, Az: 22.79gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.07gr, 401.51 Kcal	07-05 - Macarrones de arroz con tomate. - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 14.46%, G: 32.42%, HC: 53.12%, Az: 16.82gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.67gr, 475.49 Kcal
1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla francesa con guisantes salteados. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta: Fruta	Revuelto de champiñones y huevo. Postre: Fruta	Lenguado al horno con pasta salteada. Postre: Fruta	Estofado de ternera con verdura. Postre: Fruta
10-05 - Cocido malagueño con verduras - Pollo asado - Arroz hervido - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 18.89%, G: 30.62%, HC: 50.49%, Az: 14.61gr Sal: 0.92gr, AGS: 2.42gr, 509.49 Kcal	11-05 - Crema de patata y zanahoria - Abadejo con salsa campesina - Lechuga aliñada - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 14.57%, G: 41.83%, HC: 43.60%, Az: 12.54gr Sal: 0.90gr, AGS: 2.01gr, 328.23 Kcal	12-05 - Ensalada de lechuga, tomate, y huevo - Coditos de arroz con salsa de tomate y calabacín - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 12.95%, G: 11.75%, HC: 75.31%, Az: 13.63gr Sal: 0.73gr, AGS: 0.64gr, 347.18 Kcal	13-05 - Cazuela de arroz y verduras - Tortilla de patatas al horno - Menestra hervida - Yogur - Pan sin gluten y agua P: 13.61%, G: 37.54%, HC: 48.85%, Az: 13.20gr Sal: 2.91gr, AGS: 3.45gr, 474.81 Kcal	14-05 - Sopa juliana de verduras con arroz - Bacalao al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 14.04%, G: 41.99%, HC: 43.97%, Az: 18.51gr Sal: 1.77gr, AGS: 3.89gr, 551.70 Kcal
1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Calamar a la plancha con ensalada. Postre: Fruta	Tortilla francesa con brócoli al horno. Fruta: Fruta	Pavo asado con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Pollo a la plancha con picadillo de tomate. Postre: Fruta	Arroz con tomate con huevo frito. Postre: Fruta
17-05 - Crema de calabaza - Atún al horno en salsa de tomate - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 13.93%, G: 29.41%, HC: 56.66%, Az: 12.74gr Sal: 0.94gr, AGS: 1.77gr, 422.37 Kcal	18-05 - Ensalada de lechuga, tomate y huevo - Macarrones de arroz con salsa de tomate - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 9.72%, G: 31.22%, HC: 59.06%, Az: 14.88gr Sal: 0.72gr, AGS: 2.08gr, 433.61 Kcal	19-05 - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Merluza al horno - Ensalada de zanahoria y lechuga - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 17.59%, G: 34.02%, HC: 48.39%, Az: 17.67gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.65gr, 644.82 Kcal	20-05 - Arroz salteado con verduras y tomate - Pollo guisado en salsa - Ensalada de lechuga, col y maíz - Yogur - Pan sin gluten y agua P: 14.00%, G: 31.67%, HC: 54.33%, Az: 16.21gr Sal: 0.97gr, AGS: 2.64gr, 525.49 Kcal	21-05 - Potaje de lentejas - Tortilla francesa al horno - Zanahorias asadas al horno - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 18.37%, G: 34.47%, HC: 47.15%, Az: 13.43gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.73gr, 394.54 Kcal
1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Revuelto de pasta con huevo. Postre: Fruta	Verduras salteadas con chuleta a la plancha. Postre: Fruta	Estofado de ternera con pasta salteada. Postre: Fruta	Bacalao a la plancha con salteado de verduras. Postre: Fruta	Magro con tomate con judías verdes cocidas. Postre: Fruta
24-05 - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Berenjena al horno - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 15.24%, G: 36.63%, HC: 48.13%, Az: 14.88gr Sal: 1.03gr, AGS: 2.53gr, 447.01 Kcal	25-05 - Potaje de alubias blancas - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 13.47%, G: 48.36%, HC: 38.17%, Az: 13.89gr Sal: 1.50gr, AGS: 4.40gr, 526.92 Kcal	26-05 - Cazuela de arroz con zanahoria y guisantes - Abadejo con cebolla y perejil al horno - Pisto - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 13.98%, G: 25.35%, HC: 60.67%, Az: 20.44gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.42gr, 580.28 Kcal	27-05 - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Cinta de lomo en su jugo - Arroz cocido - Yogur - Pan sin gluten y agua P: 17.18%, G: 32.50%, HC: 50.32%, Az: 14.16gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.37gr, 428.99 Kcal	28-05 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y huevo duro - Espaguetis de arroz con tomate y calabacín - Fruta de temporada - Pan sin gluten y agua P: 11.35%, G: 30.38%, HC: 58.27%, Az: 17.16gr Sal: 2.78gr, AGS: 2.54gr, 486.37 Kcal
1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición	1º plato  2º plato  Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Filete de ternera con guisantes salteados. Postre: Fruta	Revuelta de verduras y champiñones con huevo. Postre: Fruta	Lenguado a la plancha con ensalada. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta

Correo de contacto: comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	CAHAUETES	FRUTOS CÁCARA	SULFITOS	SÉSAMO	APIO	CRUSTÁCEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	LEGUMBRES
													