

3

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Verduras al vapor con patata (carlota, judías verdes y cebolla)
Filete de lomo de cerdo al orégano con chips caseros
Pan sin gluten - Yogur

4

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Espaguetis sin gluten con tomate
Rustidera de merluza al horno
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

5

Rodajas de tomate con caballa y orégano
Arroz con pollo y garbanzos
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

6

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Guiso de pescado
Revuelto de huevo con champiñón
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

7

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Sopa de fideos sin gluten
Ragout de pavo en salsa
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

10

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Crema de verduras
Tortilla española
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

11

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Estofado de ternera
Bacaladilla horno/plancha
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

12

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con pollo y patata
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

13

Ensalada (lechuga, maíz, piña)
Arroz del senyoret
Pan sin gluten
Yogur

14

Ensalada templada de pasta sin gluten, atún, queso tomate y maíz
Chuleta de cerdo en salsa de mostaza
Lechuga, tomate y remolacha
Pan sin gluten
Fruta fresca

17

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Arroz a la cubana con huevo de corral
Pechuga plancha
Pan sin gluten
Fruta fresca

18



Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Sopa de fideos sin gluten
Jurel en salsa
con quinoa y verduras
Pan sin gluten - Fruta fresca

19

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Crema de zanahoria
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Pan sin gluten
Yogur

20

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Macarrones sin gluten napolitana
Anillas de calamar encebolladas
Pan sin gluten
Fruta fresca

21



POSTRE CASERO

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Alubias marinera
Revuelto de calabacín
Pan sin gluten
Postre sin gluten

24

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Arroz con verduras
Rape en salsa de puerros
Pan sin gluten
Fruta fresca

25

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Crema de calabacín
Magro con tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

26

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Sopa de pescado con fideos sin gluten
Pizza sin gluten
Pan sin gluten
Fruta fresca



27

DIA NACIONAL DEL CELIACO
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón de la Vera
Huevos rellenos de atún y tomate
Fruta fresca

28



SEMANA DEL ARROZ

Ensalada variada con pollo y queso
Arroz marinero
Pan sin gluten
Yogur

JORNADA MOROS Y CRISTIANOS

31

OLLETA DELS MUSICS
PECHUGA PLANCHA
POSTRE SIN GLUTEN



REALFISH

Cada mes contaremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor

CELIACO