

Lunes

3 Crema de Calabacín
Pavo al Horno
Patatitas al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

10 Pasta con Tomate Dieta
Merluza al Horno con Hierbas Aromáticas
Menestra Salteada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

17 Crema de Verduras
Merluza en Salsa de Tomate
Patatitas al Horno
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

24 Crema de Calabaza
Pollo Asado
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

31 Pasta Gratinada Dieta
Tortilla Francesa
Menestra Encebollada
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Martes

4 Garbanzos Estofados
Jurel al Horno al Limón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

11 Garbanzos Estofados con Chorizo
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

18 Pasta con Queso Dieta
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

25 Garbanzos Estofados
Tortilla de Patatas con Calabacín
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

Miércoles

5 Pasta a la Provenzal Dieta
Magro de Cerdo
Guisantes Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

12 Crema de Zanahoria
Ternera al Horno
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

19 Alubias Estofadas con Calabacín
Tortilla Francesa
Champiñones Salteados
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

26 Pasta Napolitana Dieta
Jurel al Horno al Ajillo
Brócoli al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

Jueves

6 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla de Patata
Calabacín
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

13 Pasta Gratinada Dieta
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo
Coliflor Ajoarriero
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

20 Arroz con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

27 Crema de Calabacín
Magro de Cerdo
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada
Yogur

Viernes

7 Arroz con Tomate
Bacalao al Horno al Ajillo
Calabaza
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

14 Arroz con Verduras
Pollo al Horno Marinado
Zanahorias al Vapor
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

21 Crema Vichyssoise
Salchichas al Horno
Judías Verdes Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada

28 Paella de Verduras
Bacalao al Horno Encebollado
Zanahorias Salteadas
Pan Sin Gluten
Fruta de Temporada