serunion educa

MENÚ JUNIO 2023

Dieta Celiaca

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 *Crema de calabacín* *Tortilla de patatas y cebolla* *Ensalada de lechuga y maíz* *Yogurt*	**02** *Sopa de cocido con fideos (sin gluten)* *Cocido completo* *Fruta de temporada*
05 *Garbanzos estofados* *Merluza al horno con ajo y perejil* *Tomate aliñado* *Fruta de temporada*	**06** *Arroz con salsa de tomate* *Lomo adobado* *Ensalada de lechuga y tomate* *Yogurt*	**07** *Crema de calabaza* *Hamburguesa de ternera* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta de temporada*	**08** *Alubias con patatas* *Jamoncitos de pollo al limón* *Ensalada de lechuga y tomate* *Yogurt*	**09** *Sopa de ave de lluvia (sin gluten)* *Tortilla de patatas y calabacín* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta de temporada*
12 *Espirales (sin gluten) con chorizo* *Merluza al horno* *Tomate aliñado* *Fruta de temporada*	**13** *Garbanzos con patatas* *Ensalada de completa* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Yogurt*	**14** *Paella de verduritas* *Cinta de lomo al horno* *Menestra de verduras salteada* *Fruta de temporada*	**15** *Alubias con verduras* *Filetes de merluza a la plancha* *Ensalada de lechuga y tomate* *Yogurt*	**16** *Sopa de fideos (sin gluten)* *Hamburguesa al horno* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta de temporada*
19 *Sopa de ave con arroz* *Jamoncitos de pollo al horno* *Ensalada de lechuga y maíz* *Fruta de temporada*	**20** *Arroz con salsa de tomate* *Tortilla de patata y cebolla* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Yogurt*	**21** *Alubias con verduras* *Albóndigas en salsa* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Fruta de temporada*	**22** *Macarrones (sin gluten) con tomate* *Pollo al horno* *Ensalada de lechuga y maíz* *Yogurt*	**23** *VACACIONES*