

SIN GLUTEN



REALFISH

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

FESTIVO

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

12

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Macarrones sin gluten con tomate
Tortilla de verduras frescas
Pan sin gluten
Fruta fresca

13

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Abanicos de boquerón horno/plancha
Pan sin gluten
Fruta fresca

14

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con pollo y patata
Pan sin gluten
Fruta fresca

15

Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y nueces)
Arroz marinero
Pan sin gluten
Yogur

16

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Sopa minestrone sin gluten
Pollo al ajillo con patatas
Pan sin gluten
Fruta fresca

19

Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate, y queso fresco)
Paella de arroz con verduras y bacalao
Pechuga plancha
Pan sin gluten - Yogur

20

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Pan sin gluten - Fruta fresca

21

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Macarrones sin gluten con tomate
Tortilla francesa
Pan sin gluten
Fruta fresca

22



Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Puré de garbanzos y zanahoria
Puchero de rape y calamar con patatas
Pan sin gluten - Fruta fresca

23

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Potaje de garbanzos con acelgas
Hortalizas con pollo
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

26

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

27

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Macarrones sin gluten con tomate
Filete de abadejo en salsa Mery
Pan sin gluten - Fruta fresca de temporada

28

Ensalada de lechuga, atún y tomate
Crema de calabacín, patata y puerro
Rustidera de pollo a las finas hierbas
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

29

Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Sopa de fideos sin gluten
Calamares a la plancha con limón
Pan sin gluten
Fruta fresca de temporada

30