Menu Octubre

LES CAROLINES SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
3 Ensalada de zanahoria y lombarda Pasta (sin gluten) con queso y tomate 3,7, Merluza con salsa verde 4, Pan sin gluten Fruta del tiempo L	4 Ensalada de tomate y aceitunas 12,13, Olla de garbanzos Tortilla francesa 3, Pan sin gluten Fruta del tiempo M	5 Ensalada de pepino y remolacha Crema de berenjena Ternera con arroz Pan sin gluten Fruta del tiempo X	6 Ensalada de pipas y rábano 5,8,12,13, Sopa de pescado (fideos sin gluten) 2,4,14, Pollo al horno Pan sin gluten Fruta del tiempo J	7 Ensalada de remolacha y aceitunas 12,13, Arroz con tomate Pescado azul fresco rebozado (sin gluten) Pan sin gluten Yogur artesano granel 7,
10 Ensalada de pepino y remolacha Coca (sin gluten) de escalibada Crema de zanahoria y alubias Pan sin gluten Fruta del tiempo L	11 Ensalada de lombarda y pasas 5,8, Fideua de verduras sin gluten Bacalao al horno con ajoaceite 4,3, Pan sin gluten Fruta del tiempo M	12	13 Ensalada de tomate y pepino Revuelto de huevos con tomate 3, Lentejas con calabacín Pan sin gluten Fruta del tiempo J	14 Ensalada completa 4,3,12,13, Arroz al horno 8, Pan sin gluten Fruta del tiempo W Yogur artesano con mermelada 7,
17 Ensalada de zanahoria y pepino Pasta (sin gluten) salteada con zanahoria y cebolla Tortilla de caballa 3,4, Pan sin gluten Fruta del tiempo L	18 Ensalada de manzana y pasas 5,8, Arroz con alubias y nabos Cabracho rebozado (harina de maíz) 4, Pan sin gluten Fruta del tiempo M	19 Ensalada de pipas y rábano 5,8,12,13, Puré de calabacín Pollo al ajillo Pan sin gluten Fruta del tiempo X	20 Ensalada de tomate y aceitunas 12,13, Olleta de la Plana Pescado fresco rebozado (sin gluten) Pan sin gluten Yogur artesano granel 7, Fruta del tiempo W	21 Ensalada de zanahoria y pepino Huevo relleno con tomate y atún 3, Arroz del señoret 2,4,14, Fruta del tiempo V
24 Ensalada de pepino y remolacha Pasta (sin gluten) con tomate, albahaca y queso 3,7, Tortilla/ Revuelto con champiñones 3,12, Pan sin gluten Fruta del tiempo L	25 Ensalada de tomate, pipas y pasas 5,8,12,13, Potaje de garbanzos Merluza al horno 4, Pan sin gluten Fruta del tiempo M	26 Ensalada de lombarda y aceitunas verdes 12,13, Crema de puerro Longaniza con alubias 12, Pan sin gluten Fruta del tiempo X	27 Ensalada de manzana y requesón 7, Sopa de gallina y garbanzos (fideos sin gluten) Albóndigas de bacalao 3,4, Pan sin gluten Fruta del tiempo J	28 Ensalada completa 4,3,12,13, Paella valenciana Fruta del tiempo W Yogur artesano con mermelada 7,
31	1	2	3	4

1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevos 4 Pescados 5 Cacahuetes 6 Soja 7 Lácteos 8 Frutos Secos 9 Apio 10 Mostaza 11 Sesamo 12 Sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos