
















# XUNO 2018- CELÍACOS

## MENÚ PRIMAVERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								<b>DÍA 1</b>	
								TOSTAS DE TOMATE, ATÚN E ACEITE	
								BACALLAU CON ARROZ E VERDURA	
								FROITA ENTEIRA	
CENAS									
								<b>Filete de pavo+ pisto de verduras+ lacteo</b>	
<b>DIA 4</b>		<b>DIA 5</b>		<b>DIA 6</b>		<b>DIA 7</b>		<b>DIA 8</b>	
ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLÓNS		ENSALADA DE PASTA	Pasta sen glute, sen lactosa, sen	OVOS RECHEOS DE BONITO		FILETE DE PAVO CON TOMATE		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA	
FILETE DE POLO Á PRANCHA CON PATACAS		PALOMETA AO FORNO CON VERDURAS		ENSALADA DE FABAS CON VERDURA		LENTELLAS CON XAMÓN E CHOURIZO		BACALLAU AO FORNO CON PATACAS	
IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FRESAS, KIWI OU LARANXA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
<b>Tortilla francesa+ champiñóns+ froita</b>		<b>Menestra de verduras con ovo coido + froita</b>		<b>Ensalada mixta+ Peixe a prancha+ lacteo</b>		<b>Pisto+ lomo a prancha + froita</b>		<b>Salteado de verduras+ filete de pavo+ froita</b>	
<b>DIA 11</b>		<b>DIA 12</b>		<b>DIA 13</b>		<b>DIA 14</b>		<b>DIA 15</b>	
ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, PATACAS, MILLO E OIVAS		PISTO DE VERDURAS		PURÉ DE CABAZA E CACIÑA		CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS CON PATACAS		CREMA DE VERDURAS	
PAVO AO FORNO CON PASTA E VERDURAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen	SALMÓN CON ARROZ E TOMATE AO FORNO		PASTA CON CARNE PICADA CON TOMATE	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS		SALMÓN Á PRANCA CON PATACAS COCIDAS	
FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
<b>Ensalada mixta+ salmón + lacteo</b>		<b>Crema de cenoria+ filete de pescadao+ froita</b>		<b>Salteado de verduras+ pavo+lacteo</b>		<b>Tortilla francesa+ champiñóns+ froita</b>		<b>Cabaciña a prancha + froita</b>	
<b>DIA 18</b>		<b>DIA 19</b>		<b>DIA 20</b>		<b>DIA 21</b>		<b>DIA 25</b>	
MELÓN CON XAMÓN		ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS		ENSALADA CLÁSICA(leituga, tomate, cebola) CON OVO COCIDO		PISTO DE VERDURAS		<b>VACACIONES</b>	
PASTA DE POLO CON VERDURAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen	PESCADA AO FORNO CON PATACAS E VERDURAS		ARROZ CON LURAS		TENREIRA ASADA CON PASTA E CENORIAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen		
IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA			
CENAS									
<b>Lomo a prancha con cabaciña+ froita</b>		<b>Puré de patacas+ peixe a prancha+froita</b>		<b>Filete de pavo + ensalada+ froita</b>		<b>Ensalada mixta+ salmón + lacteo</b>			



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuces



Apio



Mostaza



Granos de sésamo