

MENÚ SIN GLUTEN



Arroyo de la Miel-Benalmádena

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
1	SOPA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA, NABO, APIO)				RISOTTO DE CHAMPIÑONES CON QUESO				POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS (TOMATE, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA)				CREMA DE PUERROS CON PATATA, CALABACÍN Y ZANAHORIA				ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, ACEITUNAS Y HUEVO DURO			
	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO ARROZ PILAF HERVIDO				MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (AJO Y PEREJIL) ENSALADA 2 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, RÚCULA, CHERRY Y MAÍZ)				TORTILLA FRANCESA AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO (JUDÍA, GUISANTE, ZANAHORIA, PATATA)				FILETE DE POLLO AL HORNO PATATAS PARISINAS AL HORNO				ATÚN AL HORNO ENSALADA 4 (LECHUGA, MEZCLUM, CHERRY, ACEITUNAS)			
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA			
	606,4	43,1g	8,6g	93,7g	625,8	24,48g	12,15g	116,5g	604	31,9g	18,3g	80,6g	590	30,51g	10,2g	94,08g	609	25,1g	19,13g	84,2g
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
2,42g	11,5g	2,9g		2,4g	12,2g	1,3g		3,81g	13,8g	1,5g		1,58g	12,1	1,4g		2,29g	11,6g	2,4g		
Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		
Recomendación cena	Calabacín a la parrilla con lomos de salmón al horno. Yogur.				Arroz cocido con rosada a la plancha con curry. Fruta.				Ensalada de lechuga y tomate con salchichas de pavo salteadas. Fruta.				Menestra de verduras con filete de lomo a la plancha. Fruta.				Verduras a la parrilla con lenguado en papillote. Fruta.			
2	CREMA DE CALABACÍN CON PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA				POTAJE DE LENTEJAS CON CALABACÍN, PATATA, PUERRO, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA.				MACARRONES SIN GLUTEN CON TERNERA Y TOMATE				CREMA DE CALABAZA CON PATATA, PUERRO Y CEBOLLA				TORTILLA DE PATATAS			
	SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS				PEZ ESPADA AL HORNO SALTEADO CAMPERO (JUDÍAS VERDES Y CREMA, ZANAHORIA, BERENJENA, CEBOLLA)				ENSALADA 5 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ACEITUNAS, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)				HUEVO COCIDO CON SALSA DE TOMATE ARROZ BLANCO COCIDO				ROSADA AL HORNO ENSALADA 6 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ZANAHORIA, ACEITUNAS, CHERRY, MAÍZ, QUESO FRESCO)			
	YOGUR				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA			
	612	17,2g	25,5g	83,4g	609	33,1g	12,27g	98,37g	611	24,7g	9,35g	114,1g	640	22,2g	14,8g	111,27g	610	35,96g	23,8g	102,7g
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
6,72g	10,6g	3g		2,9g	15,7g	2,8g		1,93g	12,97g	2,9g		3,4g	15,9g	2,2g		3,13g	11,1g	4,1g		
Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		
Recomendación cena	Patatas al horno con merluza a la plancha. Fruta.				Tortilla de atún con brócoli al vapor. Fruta.				Verduras salteadas con filete de pollo al horno. Fruta.				Ensalada de canónigos con tomate y espaguetis sin gluten al ajillo. Fruta.				Arroz con quinoa y un filete de pavo a la plancha. Fruta.			
3	MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE Y QUESO				SOPA DE PICADILLO CON POLLO Y FIDEOS SIN GLUTEN				CREMA DE JUDÍAS BLANCAS CON PATATA, PUERRO, CEBOLLA Y CALABACÍN				POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS (TOMATE, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA)				ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, POLLO, ZANAHORIAS, MAIZ, ACEITUNAS)			
	BACALAO AL HORNO ENSALADA 2 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, RÚCULA, CHERRY Y MAÍZ)				HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO PATATAS AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES				MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO (JUDÍA, GUISANTE, ZANAHORIA, PATATA)				TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA 4 (LECHUGA, MEZCLUM, CHERRY, ACEITUNAS)				ATÚN AL HORNO ARROZ PILAF HERVIDO			
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA			
	658	40,6g	17,42g	85,9g	620	39,45g	14,29g	89,3g	627	31,6g	10,58g	108,6g	618	28,51g	18g	95,2g	610	37,1g	11,51g	106,4g
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
4,82g	14,4g	3,1g		3,7g	11,8g	3,9g		1,77g	12,5g	1,2g		3,88g	14,4g	2,8g		3,16g	11,3g	2,1g		
Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		Grasas saturadas	Azúcares	Sal		

Recomendación cena	Crema de calabacín y rosada a la plancha. Fruta	Pisto de verduras con huevo a la plancha. Fruta.	Puré de patatas con espinacas y filete de pechuga de pollo al ajillo. Fruta.	Champiñones y espárragos verdes con merluza a la plancha. Fruta.	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco con tortilla francesa. Fruta.
---------------------------	--	---	---	---	---

4	POTAJE DE LENTEJAS CON CALABACÍN, PATATA, PUERRO, PIEMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA.				CREMA DE ZANAHORIAS CON PATATA, PUERRO Y CALABAZA				CAZUELA DE PATATAS CON TERNERA				PAELLA DE ARROZ Y MARISCO				ENSALADA TROPICAL SIN BOCAS DE MAR (LECHUGA MANZANA, MAÍZ, PIÑA, ZANAHORIA, BOCAS DE MAR)												
	ROSADA AL HORNO SALTEADO DE BAMBÚ CON ZANAHORIA, GUISANTES Y JUDÍAS AL HORNO				BOQUERONES FRITOS EN HARINA DE MAÍZ ENSALADA 1 (LECHUGA, MEZCLUM, CANÓNIGOS, ZANAHORIA, ACEITUNAS)				TOMATE ALIÑADO HUEVO DURO Y ATÚN				ENSALADA 5 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ACETUNAS, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)				POLLO AL LIMÓN AL HORNO PATATAS PANADERAS AL HORNO												
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				YOGUR												
	603	33,6g	12,2g	95g	619	30,4g	19,63g	85,6g	625	27,51g	22,8g	82,36g	601	19,02g	8,67g	118g	591	20,01g	13,7g	96,4g									
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC										
2,1g		14,6g		2,2g		4,28g		11,5g		1,7g		2,7g		11,7g		1,8g		1,44g		9,1g		1,3g		4,3g		9,3g		2,3g	
Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal	
Recomendación cena	Ensalada mixta y tortilla francesa. Fruta.				Coles de Bruselas con pollo asado. Fruta.				Espaguetis sin gluten con verduras al wok en salsa de soja y atún. Fruta.				Caldo de pollo con fideos sin gluten y lomo embuchado a la plancha. Fruta.				Pisto de verduras con huevo a la plancha. Fruta.												
5	MACARRONES CARBONARA SIN GLUTEN CON NATA Y BACÓN				CREMA DE CALABAZA CON PATATA, PUERRO Y CEBOLLA				COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y TERNERA				CREMA DE PUERROS CON PATATA, CALABACÍN Y ZANAHORIA				ENSALADA DE LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, TOMATE Y QUESO FRESCO												
	ENSALADA 2 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, RÚCULA, CHERRY Y MAÍZ)				POLLO AL AJILLO ARROZ BLANCO COCIDO				CENTROS DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				TORTILLA DE CALABACÍN MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO (JUDÍA, GUISANTE, ZANAHORIA, PATATA)				BACALAO REBOZADO EN HARINA DE MAÍZ PATATAS AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES												
	FRUTA				YOGUR				FRUTA				FRUTA				FRUTA												
	604	14,4g	19,5g	99,03g	685	53,79g	11,3g	98,5g	625	43,7g	12,01g	91,41g	600	15,7g	16,93g	96,46g	601	32,7g	21,8g	72,9g									
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC										
7g		12,8g		1,9g		2,17g		11,5g		1,9g		2,21g		14,05g		2,5g		2,47g		16g		1,8g		3,17g		11,3g		4,3g	
Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal	
Recomendación cena	Ensalada de pimientos asados con atún encebollado. Fruta.				Revuelto de champiñones y bacalao al horno. Fruta.				Arroz con lenguado a la pimienta. Fruta.				Puchero con fideos sin gluten y verduras y un muslo de pollo asado. Fruta.				Guisantes salteados con cebolla y salchichas de pollo a la plancha. Fruta.												
6	POTAJE DE LENTEJAS CON CALABACÍN, PATATA, PUERRO, PIEMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA.				CREMA DE CALABACÍN CON PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA				SOPA DE PICADILLO CON POLLO Y FIDEOS SIN GLUTEN				CREMA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PUERRO)				ENSALADILLA RUSA (HUEVO, ATÚN, PATATA, ZANAHORIA, MAHONESA)												
	SALCHICHAS DE PAVO AL HORNO ENSALADA 3 (LECHUGA, LECHUGA DE ROBLE, TOMATE Y ZANAHORIA)				MAGRO DE CERDO GUISADO CON TOMATE PATATAS PARISINAS AL HORNO				ROSADA AL HORNO ENSALADA 4 (LECHUGA, MEZCLUM, CHERRY Y ACEITUNAS)				HUEVO COCIDO CON SALSA DE TOMATE ARROZ PILAF HERVIDO				PEZ ESPADA AL HORNO SALTEADO DE BAMBÚ CON ZANAHORIA, GUISANTES Y JUDÍAS AL HORNO												
	FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA				FRUTA												
	615	22,4g	20,61g	91,58g	610	31g	10,65g	101,9g	600	35,9g	11,62g	88,03g	626	21,99g	13,97g	109,3g	651	30,31g	22,77g	86,72g									
kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC										
5,5g		11,8g		2,7g		2,36g		13,9g		2,7g		2,51g		9,4g		2g		3,22g		12,1g		2,1g		4,12g		11,8g		1,6g	
Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal		Grasas saturadas		Azúcares		Sal	

Recomendación cena	Patatas a lo pobre con pimienta y cebolla y pinchitos de pollo. Fruta.				Revuelto de ajetes, gambas y huevo con pan. Fruta.				Calabacín relleno de carne al horno y guarnición de arroz. Fruta.				Menestra de verduras con pez espada al ajillo. Fruta.				Tomate picado con queso fresco y merluza al vapor. Fruta.				
7	SOPA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA, NABO, APIO) POLLO EMPANADO SIN GLUTEN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA				ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TERNERA Y TOMATE SALTEADO TRADICIONAL AL HORNO (CALABACÍN, JUDÍA VERDE, TOMATE, ZANAHORIA, CHAMPIÑONES) CON CUÑA DE QUESO SEMICURADO FRUTA				POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS (TOMATE, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO ENSALADA 2 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, RÚCULA, ZANAHORIA, ACEITUNAS) YOGUR				CREMA DE JUDÍAS BLANCAS CON PATATA, PUERRO CEBOLLA Y CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE (AJO Y PEREJIL) PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA				ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, ACEITUNAS Y HUEVO DURO ARROZ BLANCO COCIDO PISTO DE VERDURAS (CALABACÍN, BERENJENA, PIMIENTO, PATATA, TOMATE) FRUTA				
	606	19,55g	11,75g	110,9g	664	27,79g	18,25g	108,5g	618	20,41g	15,99g	104,5g	626	30,25g	10,3g	111,49g	690	19,98g	15,61g	124,9g	
	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
	1,77g	11,4g	1,8g	4,79g	9,9g	2,9g	2,1g	10,39g	2,1g	1,75g	8,3g	2,4g	1,18g	14,1g	1,5g						
	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal
Recomendación cena	Coliflor rehogada y salteada con pimienta y salmón a la plancha con eneldo. Fruta.				Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta.				Arroz 3 delicias con lenguado al horno. Fruta.				Merluza a la plancha y calabacín a al horno con quesoito. Fruta.				Filete de pollo con guisantes, judías, zanahoria y calabaza cocida. Fruta.				
8	PAELLA DE ARROZ Y POLLO ENSALADA 5 (LECHUGA, SURTIDO CAMPESTRE, CANÓNIGOS, ACEITUNAS, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO) FRUTA				CREMA DE ZANAHORIAS CON PATATA, PUERRO Y CALABAZA HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO PATATAS AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES FRUTA				MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE Y QUESO RALLADO HUEVOS RELLENOS DE ATÚN CON MAHONESA LECHUGA ALIÑADA FRUTA				POTAJE DE LENTEJAS CON CALABACÍN, PATATA, PUERRO, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA. BOQUERONES FRITOS EN HARINA DE MÁIZ ENSALADA 3 (LECHUGA, LECHUGA DE ROBLE, TOMATE Y ZANAHORIA) FRUTA				ARROZ 3 DELICIAS AL HORNO ROSADA AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS AL HORNO (JUDÍA, GUISANTE, ZANAHORIA, PATATA) FRUTA				
	610,5	19,65g	6,51g	120,4g	603	30g	11,35g	104g	664	28,9g	20,7g	108,2g	667	35,31g	20,36g	93,73g	680,9	30,8g	22,3g	89,1g	
	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	kcal	Proteína	Lípidos	HC	
	1,19g	8,5g	2,4g	2,86g	13,9g	1,7g	5,4g	15,1g	2,9g	4,31g	15g	3,2g	3,03g	13,9g	1,1g						
	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal	Grasas saturadas	Azúcares	Sal
Recomendación cena	Calamares fritos en harina de maíz con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y atún. Fruta.				Crema de calabaza y filete de lomo embuchado a la plancha. Fruta.				Verduras a la parrilla con lagrimitas de pollo a la plancha. Fruta.				Ensalada de lechuga y tomate con hamburguesa de ternera al horno. Fruta.				Atún encebollado y picadillo de tomate aliñado. Fruta.				

