



Azkorri Ikastetxea

Mayo 2021
Menú Celíaco



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 851 Glú 108 Líp 24 Pro 54

1° Lentejas con zanahoria

2° Zapatero plancha con tomate

Postre Fruta Pan integral

4 Kcal 798 Glú 128 Líp 18 Pro 37

1° Arroz con tomate

2° Pechuga de pavo plancha en salsa

Postre Fruta Pan integral

5 Kcal 747 Glú 97 Líp 19 Pro 50

1° Alubias rojas con chorizo

2° Ternera asada

Postre Fruta Pan integral

6 Kcal 739 Glú 86 Líp 35 Pro 22

1° Puré de verduras

2° Tortilla de patata con ensalada de tomate

Postre Fruta Pan integral

7 Kcal 704 Glú 85 Líp 24 Pro 41

1° Ensalada de pasta sin gluten

2° Atún a la riojana

Postre Yogur Pan integral

10 Kcal 885 Glú 128 Líp 33 Pro 23

1° Espaguetis sin gluten a la boloñesa

2° Chuleta de cerdo plancha con ensalada

Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 778 Glú 103 Líp 24 Pro 40

1° Garbanzos con verduras

2° Merluza rebozada con harina de maíz

Postre Fruta Pan integral

12 Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 49

1° Paella

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan integral

13 Kcal 919 Glú 89 Líp 37 Pro 51

1° Crema de verduras

2° Muslo de pollo asado con patatas

Postre Yogur Pan integral

14

FIESTA

17 Kcal 756 Glú 101 Líp 25 Pro 41

1° Lentejas con chorizo

2° Bacalao al horno con pisto

Postre Fruta Pan integral

18 Kcal 947 Glú 138 Líp 23 Pro 47

1° Macarrones sin gluten con tomate

2° Lomo asado con verduras

Postre Yogur Pan integral

19 Kcal 652 Glú 83 Líp 23 Pro 31

1° Crema de verduras

2° Albóndigas de ternera caseras sin gluten a la jardinera

Postre Fruta Pan integral

20 Kcal 788 Glú 110 Líp 20 Pro 47

1° Alubias blancas con calabacín

2° Merluza en salsa marinera

Postre Fruta Pan integral

21 Kcal 812 Glú 131 Líp 26 Pro 20

1° Vainas con patatas

2° Arroz con tomate y huevo frito

Postre Fruta Pan integral

24 Kcal 808 Glú 121 Líp 19 Pro 37

1° Macarrones sin gluten con tomate y huevo cocido

2° Merluza rebozada con harina de maíz con lechuga

Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 832 Glú 125 Líp 21 Pro 42

1° Arroz integral con verduras

2° Pechuga de pollo plancha en salsa

Postre Fruta Pan integral

26 Kcal 939 Glú 113 Líp 38 Pro 41

1° Garbanzos con chorizo

2° Tortilla de patata con pimientos

Postre Yogur Pan integral

27 Kcal 850 Glú 85 Líp 40 Pro 40

1° Ensalada campera

2° Hamburguesas caseras sin gluten en salsa

Postre Fruta Pan integral

28 Kcal 770 Glú 71 Líp 32 Pro 42

1° Lentejas con verduras

2° Muslo de pollo asado con lechuga

Postre Fruta Pan integral

31 Kcal 686 Glú 103 Líp 15 Pro 39

1° Patatas a la riojana

2° Guisado de pavo con champiñones

Postre Fruta Pan integral