

DIETA: NO HUEVO - NO ALBAHACA

NOVIEMBRE


Marta Florencia Francese
Nutricionista CV-2111

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	3	ARROZ CON VERDURAS	4	CREMA DE PUERROS	5	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA	6	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	7
MERLUZA CON SALSAS CURRY Y ARROZ		LOMO A LA PLANCHAS CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)		PAELLA DE CARNE		POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)		PESCADO MALLORQUINA	
FRUTA		YOGUR DE SOJA		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
ARROZ CON CALABACIN Y ZANAHORIA	10	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	11	CREMA DE ZANAHORIA	12	FIDEUA DE VERDURAS (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	13	CREMA DE VERDURAS	14
JUDIAS VERDES CON AJADA		SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISANTES		ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)		POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS		MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y ARROZ	
FRUTA		FRUTA		COMPOTA		FRUTA		FRUTA	
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)	17	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS	18	CREMA DE CALABACIN	19	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	20	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	21
MERLUZA CON SALSAS DE LIMON CON GUISANTES Y PATATAS		HAMBURGUESA DE PAVO CON CALABAZA		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON BROCOLI Y ZANAHORIA		POLLO ALLA CACCIATURA IN BIANCO		DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA	
FRUTA		YOGUR DE SOJA		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO	24	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	25	CREMA DE VERDURAS	26	BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS	27	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	28
SALCHICHAS BRATWURST CON CHUCRUT		MERLUZA AL AJILLO		HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE NATURAL		MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA		GARBANZOS ALIÑADOS	
YOGUR DE SOJA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA	