

MENU ASCOPAS SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	ENSALADA CON QUESITO SIN GLUTEN COCIDO CON FIDEOS Y CHORIZO SIN GLUTEN PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA CON CABALLA PASTA SIN GLUTEN CON YORK Y VERDURAS PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA COMPLETA SIN GLUTEN LENTEJAS ESTOFADAS PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN POLLO ASADO CON MANZANA PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA MIXTA PAELLA DE MARISCO PAN SIN GLUTEN FRUTA
	KCAL 622 PROT 16% GLUC 53% LIP 31%	KCAL 587 PROT 16% GLUC 56% LIP 28%	KCAL 606 PROT 15% GLUC 58% LIP 27%	KCAL 647 PROT 20% GLUC 50% LIP 30%	KCAL 611 PROT 16% GLUC 62% LIP 21%
2ª SEMANA	ROLLITO DE YORK SIN GLUTEN CON VERDURAS MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE HUEVO Y QUESO PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA CON HUEVO GUIZO DE MERLUZA PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA VARIADA COCIDO COMPLETO CON FIDEOS Y CHORIZO SIN GLUTEN PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHA CON SALCHICHAS SIN GLUTEN PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA CHINA GUIZO DE ALETRÍA SIN GLUTEN CON BACALAO PAN SIN GLUTEN FRUTA
	KCAL 742 PROT 19% GLUC 50% LIP 32%	KCAL 642 PROT 20% GLUC 60% LIP 20%	KCAL 706 PROT 17% GLUC 50% LIP 33%	KCAL 776 PROT 13% GLUC 60% LIP 27%	KCAL 685 PROT 17% GLUC 56% LIP 27%
3ª SEMANA	ENSALADA COMPLETA SIN GLUTEN POTAJE DE BACALAO SIN ALBÓNDIGAS PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS SIN GLUTEN DE CARNE Y VERDURAS PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA MURCIANA LENTEJAS CON CHORIZO SIN GLUTEN PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA CON QUESITO SIN GLUTEN ARROZ CON POLLO Y VERDURAS PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA TOSCANA SIN GLUTEN ASADO DE PESCADO PAN SIN GLUTEN FRUTA
	KCAL 635 PROT 17% GLUC 51% LIP 32%	KCAL 642 PROT 18% GLUC 59% LIP 23%	KCAL 631 PROT 17% GLUC 58% LIP 25%	KCAL 703 PROT 14% GLUC 66% LIP 20%	KCAL 615 PROT 19% GLUC 48% LIP 33%
4ª SEMANA	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO SIN GLUTEN LENTEJAS CON COSTILLEJAS PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA MIXTA GUIZO DE PASTA SIN GLUTEN CON MERLUZA PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON ALUBIAS PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA VARIADA ESTOFADO DE TERNERA PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA MIXTA CON LOMO EN ADOBO SIN GLUTEN SOPA DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 626 PROT 17% GLUC 56% LIP 31%	KCAL 596 PROT 15% GLUC 62% LIP 23%	KCAL 692 PROT 15% GLUC 59% LIP 26%	KCAL 564 PROT 16% GLUC 55% LIP 30%	KCAL 511 PROT 20% GLUC 57% LIP 22%
5ª SEMANA	ENSALADA CON CABALLA HABICHUELAS ESTOFADAS CON CHORIZO SIN GLUTEN PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS BOLOÑESA SIN GLUTEN PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA CON QUESITO SIN GLUTEN ARROZ CON MAGRA Y GARBANZOS PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA MIXTA POTAJE DE GARBAZOS CON ACELGAS PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA VARIADA FIDEUA DE PESCADO SIN GLUTEN PAN SIN GLUTEN FRUTA
	KCAL 581 PROT 17% GLUC 54% LIP 29%	KCAL 714 PROT 16% GLUC 50% LIP 35%	KCAL 671 PROT 19% GLUC 59% LIP 22%	KCAL 613 PROT 13% GLUC 52% LIP 35%	KCAL 666 PROT 16% GLUC 58% LIP 26%
6ª SEMANA	ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON ARROZ PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA CON PAVO SIN GLUTEN MACARRONES CON TOMATE Y CABALLA PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA VARIADA PURE DE VERDURAS LOMOS A LA PLANCHA PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA CON QUESITO SIN GLUTEN GUIZO DE POLLO CON PATATAS PAN SIN GLUTEN FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ CON PESCADO Y MARISCO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 769 PROT 15% GLUC 69% LIP 13%	KCAL 606 PROT 19% GLUC 59% LIP 22%	KCAL 644 PROT 16% GLUC 65% LIP 27%	KCAL 534 PROT 15% GLUC 58% LIP 26%	KCAL 631 PROT 16% GLUC 56% LIP 28%

Menú elaborado por Alberto Conejero Parra

Diplomado en Nutrición y Dietética

Nº Colegiado: MU-00133. Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Región de Murcia