

MENÚ CELÍACO - OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 -Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). -Ventresca de bacalao a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	2 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. -Taquitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	3 -Sopa de ave con fideos (maíz-arroz) . -Garbanzos ECO guisados con patata y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.
	6 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Merluza al horno con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	7 -Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	8 -Macarrones (maíz-arroz) Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. -Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	9 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.
	13 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo al horno con champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	14 -Espaguetis (maíz-arroz) con tomate frito casero. -Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	15 -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	16 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Palometa al horno con zanahoria salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.
	20 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Salmón a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	21 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	22 -Espaguetis (maíz-arroz) con tomate frito casero y queso. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	23 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de bacalao al horno con guisantes salteados. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.
	27 -Hervido de verduras (guisantes, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	28 -Sopa de pescado y marisco con fideos (maíz-arroz) . -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	29 -Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.	30 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tilapia a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.
				31 DÍA NO LECTIVO