



# DIETAS RAMON Y CAJAL

## Menú mes de SEPTIEMBRE'24

### NO GLUTEN

	lunes, 02 septiembre	martes, 03 septiembre	miércoles, 04 septiembre	jueves, 05 septiembre	viernes, 06 septiembre
Semana 1	Pasta sin gluten a la italiana Palometa a la plancha con ensalada de zanahoria Fruta/Yogur	Lentejas a la madrileña Tortilla de patata con ensalada Fruta	Sopa de estrellas sin gluten Ternera salteada con ensalada Fruta	Arroz con tomate Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta	Ensalada campera Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate Fruta
Semana 2	Crema de verduras <b>Hamburguesa completa (pan burguer sin gluten) con patatas</b> Fruta/Yogur	Arroz con calabaza cebolla y tomate Bacalao al horno con ajo y perejil y ensalada Fruta	Pasta sin gluten a la carbonara Lomo asado en adobo con ensalada de tomate Fruta	Sopa de cocido fideos sin gluten Merluza plancha con ensalada Fruta	Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada Fruta
Semana 3	Pasta sin gluten a la italiana Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta/Yogur	Alubias blancas estofadas Ragout de ternera con patatas Fruta	Paella de verduras <b>Fajitas (sin alérgenos) de pollo con ensalada</b> Fruta	Crema de calabacín Pescado rebozado (harina de maíz) y ensalada Fruta	Sopa de cocido fideos sin gluten Cocido completo Fruta
Semana 4	Pasta sin gluten boloñesa con queso Palometa a la gallega con mézclum y canónigos Fruta/Yogur	Lentejas estofadas Tortilla francesa con york y ensalada de tomate Fruta	Crema de verduras Lomo asado con verduritas Fruta	Arroz con pisto Alitas cajún con patatas Fruta	Alubias pintas con jamón Merluza rebozada (harina de maíz) con ensalada Fruta
Semana 5	Wok de arroz con verduras (sin salsa de soja) Palometa a la plancha con ensalada de zanahoria Fruta/Yogur				