

PROPUESTAS CENAS MAYO - SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	2
				Quinoa con verduras y huevo	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	9
5	6	7	8	9	
Lomo de cerdo salteado con pimientos y quinoa	Ensalada verde con pasta sin gluten, guisantes, zanahoria y tomate	Revuelto de acelgas con ñoquis de patata	Tortitas de coliflor con pavo a la plancha	Tacos sin gluten de alubias rojas a la plancha con verduras y salsa Tzatziki	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	16
12	13	14	15	16	
Salteado de guisantes con champiñones y huevo	Langostinos salteados con espinacas y pimientos con arroz integral cocido	Garbanzos salteados con verduras	Bonito con verduras a la plancha y puré de patata	Pizza sin gluten con verduras	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	23
19	20	21	22	23	
Costilla de cerdo con verduras y patatas al horno	Ensalada de patata, guisantes, zanahoria, pimiento asado y tomate	Tortilla francesa con queso y ensalada verde con picatostes sin gluten	Ensalada verde con fruta de temporada y delicias de pollo	Pasta sin gluten con soja texturizada	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	30
26	27	28	29	30	
Ensalada con alubias rojas, lechuga, zanahoria, fresas, cebolla y maíz	Salteado con huevo a la plancha	Falafel con salsa de yogur y ensalada	Mijo con salteado de brócoli, cebolla y caballa	Judías verdes con patatas y huevo cocido con AOVE	