

PROPUESTAS CENAS DICIEMBRE - SIN GLUTEN

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Filete de ternera a la plancha con bravas de calabaza		Guiso express de alubias		Revuelto de huevo con setas y brócoli		Pollo salteado con coliflor y calabaza			
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Cinta de lomo salteada con champiñones y espinacas		Ensalada de garbanzos con queso fresco y espinacas		Huevos rellenos con ensalada		Ensalada de tomate con maíz y pavo a la plancha		Pasta sin gluten con boloñesa de soja texturizada	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Falafel con salsa de yogur y ensalada		Repollo con patatas y huevo cocido con ajada		Ensalada de hélices de lentejas rojas con espinacas, pimiento asado y zanahoria rallada		Wraps de maíz de salmón, lechuga y aguacate		Ensalada con fruta de temporada y revuelto de huevo con setas y mijo cocido	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	