



tu compra perfecta



MENÚ SEMANAL SIN GLUTEN - ADULTOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café , Yogur Frutas frescas, frutos secos	Zumo de frutas Café, Queso y embutido S/G	Café Cereales S/G tipo arroz inflado, fruta	Café, Huevos revueltos con queso S/G, fruta	Café, embutidos S/G, ensalada de frutas	Café, queso, tomates, fruta	Café, huevos fritos con chistorra
COMIDA	Estofado de lentejas con chorizo y morcilla	Ensalada de frutas, paté y frutos secos	Verduras a la Provenzal con queso	Wok de verduras y setas	Salteado de judía blanca con chipirones	Espárragos y puerros hervidos con picadillo	Mejillones y almejas al vapor
	Sardinias a la plancha con ensalada de tomate	Pasta S/G carbonara bacon, huevo y queso	Redondo de ternera con salsa de vino dulce	Calamares reellenos de picada de carne	Hamburguesa de pollo y verduras	Zarzuela de pescado	Paella de sepia, alcachofas y ensalada verde
COMIDA	Ensalada crudité, aliño limón	Crema de calabacín y zanahoria	Ensalada de tomates en conserva	Salteado de berenjenas y lomo con chimichurri	Ensalada de verduras a la brasa	Crema de espárragos	Wok de pollo y brócoli
	Caldo de pollo con verduras en forma de fideos y pollo	Hamburguesa de ternera con pimientos asados	Bacalao con salteado de judías verde y ajo		Salmón a la plancha y verduras	Brochetas de cerdo con arroz y verduras	

Más información en www.lidl.es