



Mayo 2021 Menú SIN CERDO

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
FUSSILLIAL PESTO VERDE (albahaca, calabacín, ajo y queso) (1,3,7) CROQUETAS DE ESPINACAS (1,7) ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y PASAS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Espirales de legumbre con pesto de verduras / Fruta</i>	CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS CON JENGIBRE POLLO ASADO CON VERDURAS PATATA DUQUESA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta</i>	PAELLA DE PESCADO (2, 4, 12, 14) TORTILLA A LA FRANCESA (3) ENSALADA TIPO CÉSAR (lechugas, pollo rebozado y queso) (1, 3, 7) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Couscous salteado con verduras, garbanzos y comino / Fruta</i>	PATATAS ALIÑADAS CON JUDÍAS VERDES, TOMATE CHERRY, ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS (4) HAMBURGUESA CASERA DE ATÚN (3,4) BRÓCOLI CON JENGIBRE FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta</i>	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTÓN DULCE (11) ALBÓNDIGAS DE TERNERA SALSA DE VERDURAS Y ARROZ BASMATI Y OGUR (7) o FRUTA Sugerencia de cena: <i>Quesadillas caseras variadas / Fruta</i>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS Y ORÉGANO (1,3) TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO (3,7) ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Pastel de verduras con salsa de zanahoria y arroz / Fruta</i>	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y FRIJOLES HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PATATA A GAJOS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</i>	ARROZ CON RATATOUILLE FINGERS DE MERLUZA (1, 3, 4) ENSALADA CAPRESE (7) YOGUR (7) o FRUTA Sugerencia de cena: <i>Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</i>	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) POLLO ASADO PURÉ DE PATATA CASERO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Guiso de calamar con verduras y trigo sarraceno / Fruta</i>	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,6) SALMÓN AL HORNO CON LIMA Y ENELDO (4) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Tortillas mexicanas con verduras y carne / Fruta</i>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
GAZPACHO PASTA GNOCCHIC CON SALSA DE QUESO (1,7) ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Curry de guisantes con verduras y quinoa / Fruta</i>	FIDEUÁ DE PESCADO Y MARISCO (1, 2, 3, 4, 12, 14) WRAPS DE PAVO Y QUESO (1,7) ENSALADA VARIADA CON MAÍZ YOGUR (7) o FRUTA Sugerencia de cena: <i>Tortitas de brócoli con ratatouille con arroz / Fruta</i>	CREMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS MUSLITOS DE POLLO ASADO AL ROMERO VERDURAS DE TUMBET Y PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Lomo de bacalao enharinado y ensalada variada / Fruta</i>	COUSCOUS CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS (1) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN VERDE (3) ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Salteado de verduras con amaranto y frijoles / Fruta</i>	PICO DE GALLO (cebolla, tomate, pimiento verde, limón) PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA CHILI CON CARNE DE TERNERA Y ARROZ (cebolla, tomate, pimiento rojo, alubias, especias, carne picada) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Poke Bowl Hawaiano / Fruta</i>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO (1,3,7) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y COL FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Espirales de legumbre con pimientos / Fruta</i>	PAELLA MIXTA (2, 4, 12, 14) JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PAVO CRUDITÉS CON GUACAMOLE FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Verduras y patata al vapor con huevo cocido / Fruta</i>	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ CREMA o ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) FINGERS DE POLLO (1,3) PATATAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Cuscús salteado con verduras y queso de cabra / Fruta</i>	SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA (1,3) SALMÓN AL HORNO (4) BRÓCOLI AL VAPOR Y ARROZ SALTEADO YOGUR (7) o FRUTA Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y chuletas de pavo con puré de patata / Fruta</i>	Último viernes CREMA DE CALABAZA Y LENTEJA ROJA CON CURRY (1) PIZZA DE PAVO Y QUESO (1,7) Y ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS (4) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Tacos mexicanos / Fruta</i>
LUNES 31				
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS CREMA DE PUERROS MACARRONES A LA BOLONESA VEGETAL (soja texturizada, comino, pimentón dulce) (1, 3, 6) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: <i>Salteado de verduras y huevos a la plancha con pan / Fruta</i>				

Alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos