



Mayo 2021 Menú Sin FRUTOS SECOS DE CÁSCARA, CACAHUETE, SÉSAMO

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
FUSSILLIAL PESTO VERDE (albahaca, calabacín, ajo y queso) (1,3,7)	CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS CON JENGIBRE	PAELLA DE PESCADO (2, 4, 12, 14)	PATATAS ALIÑADAS CON JUDÍAS VERDES, TOMATE CHERRY, ATÚN Y ACEITUNAS NEGRAS (4)	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTÓN DULCE (sin sésamo)
CROQUETAS DE ESPINACAS (1,7)	POLLO ASADO CON VERDURAS	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	HAMBURGUESA CASERA DE ATÚN (3,4)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA
ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y PASAS	PATATA DUQUESA AL HORNO	ENSALADA TIPO CÉSAR (lechugas, pollo rebozado y queso) (1,3,7)	BRÓCOLI CON JENGIBRE	SALSA DE VERDURAS Y ARROZ BASMATI
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	Y OGUR (7) o FRUTA
Sugerencia de cena: <i>Espirales de legumbre con pesto de verduras / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Couscous salteado con verduras, garbanzos y comino / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta</i>	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)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y FRIJOLES	ARROZ CON RATATOUILLE	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE
TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO (3,7)	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA	FINGERS DE MERLUZA (1,3,4)	POLLO ASADO	FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,6)
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	PATATA A GAJOS	ENSALADA CAPRESE (7)	PURÉ DE PATATA CASERO	SALMÓN AL HORNO CON LIMA Y ENELDO (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Pastel de verduras con salsa de zanahoria y arroz / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Guiso de calamar con verduras y trigo sarraceno / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortillas mexicanas con verduras y carne / Fruta</i>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
GAZPACHO	FIDEUÁ DE PESCADO Y MARISCO (1,2,3,4,12,14)	CREMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	COUSCOUS CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS (1)	PICO DE GALLO (cebolla, tomate, pimiento verde, limón)
PASTA GNOCCHIC CON SALSA DE QUESO (1,7)	WRAPS DE JAMÓN Y QUESO (1,7)	MUSLITOS DE POLLO ASADO AL ROMERO	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN VERDE (3)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	VERDURAS DE TUMBET Y PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4)	CHILI CON CARNE DE TERNERA Y ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	(cebolla, tomate, pimiento rojo, alubias, especias, carne picada)
Sugerencia de cena: <i>Curry de guisantes con verduras y quinoa / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortitas de brócoli con ratatouille con arroz / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Lomo de bacalao enharinado y ensalada variada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Salteado de verduras con amaranto y frijoles / Fruta</i>	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)	PAELLA MIXTA (2, 4, 12, 14)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA (1,3)	Último viernes
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN	CREMA o ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	SALMÓN AL HORNO (4)	CREMA DE CALABAZA Y LENTEJA ROJA CON CURRY (1)
ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y COL	CRUDITÉS CON GUACAMOLE	FINGERS DE POLLO (1,3)	BRÓCOLI AL VAPOR Y ARROZ SALTEADO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7) Y ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS AL VAPOR	YOGUR (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Espirales de legumbre con pimientos / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Verduras y patata al vapor con huevo cocido / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Cuscús salteado con verduras y queso de cabra / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y chuletas de pavo con puré de patata / Fruta</i>	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: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos