



Mayo 2021 Menú Sin GLUTEN

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

Alérgenos presentes:

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