



Mayo 2021 Menú Sin GLUTEN, HUEVO, LACTOSA

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p><b>PASTA sin gluten AL PESTO VERDE</b> (albahaca, calabacín, ajo)</p> <p><b>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</b></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><b>PURÉ DE CALABAZA Y ALUBIAS CON JENGIBRE</b></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><b>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</b></p> <p><b>ENSALADA TIPO CÉSAR</b> (lechugas, pollo rebozado sin gluten) (3)</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><b>MERLUZA ENHARINADA</b> (sin gluten) (sin huevo)</p> <p>BRÓCOLI CON JENGIBRE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y lomo a la plancha 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><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Brocheta de rape con verduras y patata / Fruta</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p><b>PASTA sin gluten</b> CON SALSA DE TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS Y ORÉGANO</p> <p><b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b></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><b>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y FRIJOLES</b></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 pollo a la plancha con patata / Fruta</p>	<p>ARROZ CON RATATOUILLE</p> <p><b>MERLUZA ENHARINADA</b> (sin gluten) (sin huevo)</p> <p><b>ENSALADA DE TOMATE Y ALBAHACA</b></p> <p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</p>	<p><b>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</b></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><b>PASTA sin gluten</b> 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><b>PASTA sin gluten CON SALSA A LA NAPOLITANA</b></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><b>FIDEUÁ sin gluten</b> DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14)</p> <p><b>WRAPS sin gluten DE JAMÓN sin leche</b></p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Brócoli al vapor con ratatouille, arroz y frutos secos / Fruta</p>	<p><b>PURÉ o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</b></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><b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS</b></p> <p><b>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</b></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><b>PASTA sin gluten CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p><b>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</b></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 lomo / Fruta</p>	<p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p><b>PURÉ o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</b></p> <p><b>POLLO ENHARINADO sin gluten</b> (sin huevo)</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><b>SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA</b> (sin gluten)</p> <p>SALMÓN AL HORNO (4)</p> <p>BRÓCOLI AL VAPOR Y ARROZ SALTEADO</p> <p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y chuletas de pavo con puré de patata / Fruta</p>	<p>Último viernes</p> <p><b>PURÉ DE CALABAZA</b></p> <p><b>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO</b> (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><b>PASTA sin gluten A LA BOLOÑESA VEGETAL</b> (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: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos