



Mayo 2021 Menú Sin LACTOSA

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>FUSSILLI AL PESTO VERDE (albahaca, calabacín, ajo) (1,3)</p> <p>CROQUETAS DE ESPINACAS (1,7)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y PASAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pisto de verduras / Fruta</p>	<p>PURÉ 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>Sugerencia de cena: Sopa y lengüeta enharinado con ensalada / Fruta</p>	<p>PAELLA DE PESCADO (2, 4, 12, 14)</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA TIPO CÉSAR (lechugas, pollo rebozado) (1,3)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Couscous 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>Sugerencia de cena: 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>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Brocheta de rape con verduras y patata / Fruta</p>
<p>LUNES 10</p> <p>MACARRONES CON SALSA DE TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS Y ORÉGANO (1,3)</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de zanahoria y arroz / Fruta</p>	<p>MARTES 11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y FRIJOLES</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>PATATA A GAJOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>ARROZ CON RATATOUILLE</p> <p>FINGERS DE MERLUZA (1, 3, 4)</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PURÉ DE PATATA CASERO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Guiso de calamar con verduras y trigo sarraceno / Fruta</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>ENSALADA VARIADA CON AGUACATE</p> <p>FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,6)</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LIMA Y ENELDO (4)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas con verduras y carne / Fruta</p>
<p>LUNES 17</p> <p>GAZPACHO</p> <p>PASTA GNOCCHI CON SALSA NAPOLITANA (1,3)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Curry de guisantes con verduras y quinoa / Fruta</p>	<p>MARTES 18</p> <p>FIDEUÁ DE PESCADO Y MARISCO (1, 2, 3, 4, 12, 14)</p> <p>WRAPS DE JAMÓN sin leche (1)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Tortitas de brócoli con ratatouille con arroz / Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>PURÉ 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>Sugerencia de cena: Lomo de bacalao enharinado y ensalada variada / Fruta</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>COUSCOUS CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS (1)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN VERDE (3)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con amaranto y frijoles / Fruta</p>	<p>VIERNES 21</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>Sugerencia de cena: Poke Bowl Hawaiano / Fruta</p>
<p>LUNES 24</p> <p>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (1,3)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y COL</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pimientos / Fruta</p>	<p>MARTES 25</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>Sugerencia de cena: Verduras y patata al vapor con huevo cocido / Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>PURÉ o ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)</p> <p>FINGERS DE POLLO (1,3)</p> <p>PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y queso de cabra / Fruta</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA (1,3)</p> <p>SALMÓN AL HORNO (4)</p> <p>BRÓCOLI AL VAPOR Y ARROZ SALTEADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y chuletas de pavo con puré de patata / Fruta</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Último viernes</p> <p>PURÉ DE CALABAZA Y LENTEJA ROJA CON CURRY (1)</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y MOZZARELLA DE SOJA (1,6) Y ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Tacos mexicanos / Fruta</p>
<p>LUNES 31</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada, comino, pimentón dulce) (1, 3, 6)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: 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