



Menú Sin GLUTEN

noviembre

2021

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b>	<b>MACARRONES A LA PIAZZOLA (sin gluten)</b>	<b>PURÉ DE VERDURAS</b>	PAELLA DE VERDURAS	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS
	<b>MERLUZA ENHARINADA (sin gluten)</b>	MUSLITO DE POLLO AL ROMERO	SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMAY JENGIBRE (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON O SIN QUESO (2,7)
	BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR	PURÉ DE PATATA	ENSALADA CAPRESE (tomate, albahaca, queso fresco) (7)	PATATA A GAJOS ASADAS
	YOGUR (7) O FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Crudités y pavo guisado</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y tortilla española</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Falafel con arroz salteado</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y pizza casera</i>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<b>ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS (6)</b>	<b>ESPAGUETI A LA NAPOLITANA (sin gluten)</b>	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON CROSTONES sin gluten	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	<b>PASTA sin gluten CON SALSA DE QUESO (7)</b>
<b>POLLO A LA PLANCHA</b>	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PECHUGA DE POLLO A LA PARRILLA	<b>MACARRONES sin gluten A LA BOLOÑESA DE TERNERA</b> (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, carne de ternera picada, salsa de tomate, queso) (7)	<b>ABADEJO ENHARINADO (sin gluten)</b>
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PICO DE GALLO MEXICANO	<b>ARROZ, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS SALTEADAS</b>	FRUTA DE TEMPORADA	CRUDITÉS (zanahoria, pepino, pimienta) CON GUACAMOLE
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7) O FRUTA	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y revuelto de huevo</i>	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Lentejas guisadas</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y lengua de mozzarella</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Sopa con verduras y pollo</i>		<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y quesadillas</i>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE CALABAZA Y JENGIBRE	<b>ENSALADA CÉSAR (4,7) (Crostones sin gluten)</b>	<b>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA</b>	<b>PASTA sin gluten A LA CARBONARA (cebolla, jamón, bacon, leche, nata) (7)</b>	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS
<b>PASTA sin gluten AL PESTO VERDE (ajo, albahaca, calabacín, queso) (4)</b>	<b>HAMBURGUESA CASERA DE ATUN (3,4) (sin gluten)</b>	PAVO GUISADO AL CURRY MADRÁS	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS
ENSALADA VARIADA CON MANZANA	<b>ARROZ CON VERDURAS Y GARAM MASSALA</b>	(cebolla, manzana, bebida de coco, curry) CON PATATA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	YOGUR (7) O FRUTA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Tortillas mexicanas</i>
<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Espirales de legumbre con ratatouille</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y tortilla española</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y quiche de verduras</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Puré y pollo con trigo sarraceno</i>	
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras, salsa de yogur) (7)	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ 3 DELICIAS (6,7)	<b>SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA (sin gluten)</b>	<b>CREMA DE CALABAZA</b>
<b>PASTA sin gluten CON SALSA A LA BOLOÑESA VEGETAL (cebolla, zanahoria, tomate, soja texturizada, aromáticos) (4)</b>	<b>ESCALOPE CASERO DE POLLO (sin gluten)</b>	TORTILLA DE CALABACÍN (3)	<b>ABADEJO ENHARINADO (sin gluten)</b>	<b>PIZZA sin gluten MARGARITA O DE JAMÓN Y QUESO (7)</b>
FRUTA DE TEMPORADA	PATATA AL VAPOR Y JUDÍAS VERDES SALTEADAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (4)	PATATA Y VERDURAS (judías verdes, zanahoria, guisantes)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Puré y Huevos rotos con patata</i>	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7) O FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA
	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y salmón con arroz</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Quinoa salteada con verduras y pavo</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Ensalada y croquetas</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Pastel de carne</i>
LUNES 29	MARTES 30	<div style="background-color: #4b0082; color: white; padding: 5px;"> <b>CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ:</b>                      Pan, Pasta, Harina, Bases de pizza, Derivados cármicos, Lácteos, Especies, Legumbres: Sin gluten.                 </div>		
ARROZ THAI CON VERDURAS AL CURRY (puerro, pimienta roja, zanahoria, bebida de coco, curry)	<b>PASTA sin gluten CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (4)</b>			
REVUELTO DE HUEVO CON QUESO (3,7)	<b>WRAPS sin gluten DE JAMÓN Y QUESO (7)</b>			
ENSALADA PANZANELLA (tomate, cebolla, <b>crostones sin gluten</b> , albahaca, aguacate)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Garbanzos con quinoa y verduras</i>	<b>Sugerencia de cena:</b> <i>Pastel de verduras con patata</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: Altramuces 14: Moluscos