



Menú Sin **GLUTEN**, **HUEVO**, **LACTOSA**

noviembre

2021

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b>	<b>MACARRONES A LA PIAZZOLA</b> (sin gluten)	<b>PURÉ DE VERDURAS</b>	PAELLA DE VERDURAS	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS
	<b>MERLUZA ENHARINADA</b> (sin gluten) (sin huevo)	MUSLITO DE POLLO AL ROMERO	SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMAY JENGIBRE (4)	<b>HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA</b> (sin huevo)
	BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR	PURÉ DE PATATA (sin Lactosa)	<b>ENSALADA DE TOMATE</b> (tomate, albacaha)	PATATA A GAJOS ASADAS
	<b>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</b>	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	<i>Sugerencia de cena:</i> Crudités y pavo guisado	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y lomo con arroz	<i>Sugerencia de cena:</i> Falafel con arroz salteado	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pizza casera
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<b>ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS</b> (6)	<b>ESPAGUETI A LA NAPOLITANA</b> (sin gluten)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON <b>CROSTONES sin gluten (Sin Lactosa)</b>	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	<b>PASTA sin gluten CON SALSA A LA NAPOLITANA</b>
<b>POLLO A LA PLANCHA</b>	<b>REVUELTO DE TOFU CON AROMÁTICOS</b> (6)	PECHUGA DE POLLO A LA PARRILLA	<b>MACARRONES sin gluten</b> A LA BOLOÑESA DE TERNERA (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, <b>came de temera picada Sin Lactosa</b> , salsa de tomate, <b>queso Sin Lactosa</b> ) (7)	<b>ABADEJO ENHARINADO</b> (sin gluten) (sin huevo)
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PICO DE GALLO MEXICANO	<b>ARROZ</b> , JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA SALTEADAS	tomate, <b>came de temera picada Sin Lactosa</b> , salsa de tomate, <b>queso Sin Lactosa</b> ) (7)	CRUDITÉS (zanahoria, pepino, pimiento) CON GUACAMOLE
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	<b>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</b>	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Garbanzos con verduras y patata	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y lengua de muñiere	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa con verduras y pavo	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pollo con puré de patata	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quesadillas
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE CALABAZA Y JENGIBRE	<b>ENSALADA CÉSAR</b> (4,7) (Crostones sin gluten)	<b>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA</b>	<b>PASTA sin gluten A LA NAPOLITANA</b>	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS
<b>PASTA sin gluten AL PESTO VERDE</b> (ajo, albahaca, calabacín, <b>queso Sin Lactosa ni</b> )	<b>POLLO A LA PLANCHA</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	<b>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</b>
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	<i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas
<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con ratatouille	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y salmón con patata	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y croquetas caseras	<i>Sugerencia de cena:</i> Puré y pollo con trigo sarraceno	
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras, <b>salsa de yogur Sin</b> )	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	<b>ARROZ 3 DELICIAS</b> (6) (sin tortilla) (embutido sin Lactosa)	<b>SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA</b> (sin gluten)	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (sin Lactosa)
<b>PASTA sin gluten CON SALSA A LA BOLOÑESA VEGETAL</b> (cebolla, zanahoria, tomate, <b>soja texturizada, aromáticos</b> ) (6)	<b>ESCALOPE CASERO DE POLLO</b> (sin gluten) (sin huevo)	<b>REVUELTO DE TOFU CON QUESO sin huevo ni Lactosa</b> (6,7)	<b>ABADEJO ENHARINADO</b> (sin gluten) (sin huevo)	<b>PIZZA sin gluten MARGARITA o DE JAMÓN Y QUESO Sin Lactosa y Sin huevo</b> (7)
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
<i>Sugerencia de cena:</i> Cajamar guisado con arroz y verduras	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quinoa con temera	<i>Sugerencia de cena:</i> Quinoa salteada con verduras y pavo	<b>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</b>	FRUTA DE TEMPORADA
			<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y croquetas caseras	<i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de carne
LUNES 29	MARTES 30	<b>CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ:</b> Bases de pizza, Derivados cárnicos, Lácteos, Pasta: Sin huevo. La pasta puede contener trazas de huevo según la ficha técnica del proveedor.. Derivados cárnicos - jamón cocido, hamburguesa, salchichas, albóndigas - sin lactosa. Pueden contener proteína de leche de vaca. Quesos Sin Lactosa, con proteína de leche de vaca. Bases de pizza, Derivados cárnicos, Lácteos, Pasta: Sin huevo. La pasta puede contener trazas de huevo según la ficha técnica del proveedor.		
ARROZ THAI CON VERDURAS AL CURRY (puerro, pimiento rojo, zanahoria, bebida de coco, curry)	<b>PASTA sin gluten CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN</b> (4)			
<b>REVUELTO DE TOFU CON QUESO sin huevo ni Lactosa</b>	<b>WRAPS sin gluten DE JAMÓN Y QUESO sin Lactosa ni huevo</b> (7)			
ENSALADA PANZANELLA (tomate, cebolla, <b>crostones sin gluten</b> , albahaca, aguacate)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
<i>Sugerencia de cena:</i> Garbanzos con quinoa y verduras	<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y hamburguesa			

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