

Menú SIN GLUTEN mes de enero de 2022

10	11	12	13	14
<p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS</p> <p>MACARRONES Sin Gluten CON SALSA A LA BOLOÑESA VEGETAL (cebolla, zanahoria, tomate, salsa de soja, soja texturizada, aromáticos) (6)</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de calabacín con salsa de tomate / Fruta</p>	<p>ARROZ 3 DELICIAS (guisantes, cebollino, jamón, gambas) (2)</p> <p>SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMA Y ENELDO (4)</p> <p>ENSALADA CAPRESE (tomate, albahaca, queso fresco) (7)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras con trigo sarraceno y pollo con romero / Fruta</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE</p> <p>ESTOFADO DE TERNERA (12)</p> <p>PATATA Y VERDURAS (harina de garbanzos, laurel, zanahoria, guisantes, salsa de tomate)</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de quinoa con garbanzos / Fruta</p>	<p>FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6)</p> <p>ABADEJO CON REBOZADO CASERO Sin Gluten (3,4)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla de champiñones / Fruta</p>	<p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>POLLO GUISADO</p> <p>QUÍNOA Y SALSA DE CARNE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quiche / Fruta</p>
17	18	19	20	21
<p>ARROZ THAI CON VERDURAS AL CURRY (puerro, pimienta roja, zanahoria, bebida de coco, curry)</p> <p>ROLLITOS PRIMAVERA SIN GLUTEN (9)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de guisantes con ratatouille / Fruta</p>	<p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ROMERO</p> <p>PATATA ASADA A GAJOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>PASTA Sin Gluten AL PESTO VERDE (ajo, albahaca, calabacín, queso) (7)</p> <p>MERLUZA REBOZADA Sin Gluten (3,4)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Barbacoa de San Sebastián</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS</p> <p>ALBÓNDIGAS CASERAS DE TERNERA (3)</p> <p>ARROZ Y VERDURAS (zanahoria, guisantes, salsa de tomate, orégano)</p> <p>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quesadillas variadas / Fruta</p>
24	25	26	27	28
<p>PASTA Sin Gluten CON SALSA 4 QUESOS (7)</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN (3)</p> <p>TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS NEGRAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Coliflor con bechamel y almendras / Fruta</p>	<p>ENSALADA CÉSAR (lechugas, tomate, aceitunas, pechuga de pollo rebozada Sin Gluten, mayonesa, queso, crostones Sin Gluten) (7)</p> <p>PAELLA CIEGA DE PESCADO Y MARISCO (2,4,14)</p> <p>(ajo, cebolla, tomate, pimientos, gamba, calamar, mejillón, rape)</p> <p>YOGUR NATURAL (7) o FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Trigo sarraceno con verduras y conejo / Fruta</p>	<p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO Sin Gluten (3)</p> <p>PATATA AL VAPOR</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>ESPAGUETI Sin Gluten A LA CARBONARA (cebolla, bacon, jamón, leche, nata) (7)</p> <p>HAMBURGUESA CASERA DE ATÚN (3,4)</p> <p>BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR CON JENGIBRE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y alubias pintas con verduras / Fruta</p>	<p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>PIZZA MARGARITA o DE JAMÓN Y QUESO (7) Sin Gluten</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta</p>
31				
<p>TAGLIATELLE Sin Gluten A LA NAPOLITANA (ajo, tomate, albahaca, orégano, perejil)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)</p> <p>ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras, salsa de yogur) (7)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Garbanzos guisados con verduras y trigo sarraceno / Fruta</p>				

Leyenda de alérgenos presentes

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

CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ:

Pan, Pasta, Harina, Bases de pizza, Derivados cárnicos, Lácteos, Especias, Legumbres: Sin Gluten.