

Menú SIN GLUTEN, HUEVO ni LACTOSA mes de enero de 2022

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

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: Altramuzes 14: Moluscos

CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ:

Pan, Pasta, Harina, Bases de pizza, Derivados cármicos, Lácteos, Especies, Legumbres: Sin Gluten.

Bases de pizza, Derivados cármicos, Lácteos, Pasta: Sin huevo. **La pasta puede contener trazas de huevo según la ficha técnica del proveedor.**

Derivados cármicos - jamón cocido, hamburguesas, salchichas, albóndigas - Sin Lactosa. Pueden contener proteína de leche de vaca.

Lácteos Sin Lactosa, con proteína de leche de vaca.