

Menú SIN LACTOSA mes de enero de 2022

<p>10</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS</p> <p>MACARRONES CON SALSA A LA BOLOÑESA VEGETAL (cebolla, zanahoria, tomate, salsa de soja, soja texturizada, aromáticos) (1,3,6)</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de calabacín con salsa de tomate / Fruta</p>	<p>11</p> <p>ARROZ 3 DELICIAS (guisantes, cebollino, jamón Sin Lactosa, gambas) (2)</p> <p>SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMA Y ENELDO (4)</p> <p>TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras con quínoa y pollo con romero / Fruta</p>	<p>12</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 cuscús con garbanzos / Fruta</p>	<p>13</p> <p>FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (6)</p> <p>ABADEJO CON REBOZADO CASERO (1,3,4)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla de champiñones / Fruta</p>	<p>14</p> <p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>POLLO GUISADO</p> <p>CUSCÚS Y SALSA DE CARNE (1)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quiche / Fruta</p>
<p>17</p> <p>ARROZ THAI CON VERDURAS AL CURRY (puero, pimienta roja, zanahoria, bebida de coco, curry)</p> <p>ROLLITOS PRIMAVERA (1,6,9)</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>18</p> <p>ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)</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>19</p> <p>FUSILLI AL PESTO VERDE (ajo, albahaca, calabacín, queso Sin Lactosa) (1,3,7)</p> <p>MERLUZA REBOZADA (1,3,4)</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Barbacoa de San Sebastián</p>	<p>20</p> <p>21</p> <p>FESTIVO</p>	
<p>24</p> <p>PASTAGNOCCHI CON SALSA DE QUESO Sin Lactosa (1,7)</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>25</p> <p>ENSALADA CÉSAR (lechugas, tomate, aceitunas, pechuga de pollo rebozada, mayonesa, queso Sin Lactosa, crostones) (1,3,7)</p> <p>PAELLA CIEGA DE PESCADO Y MARISCO (2,4,14)</p> <p>(ajo, cebolla, tomate, pimientos, gamba, calamar, mejillón, rape)</p> <p>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Trigo sarraceno con verduras y conejo / Fruta</p>	<p>26</p> <p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO (1,3)</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>27</p> <p>ESPAGUETI A LA CARBONARA (cebolla, bacon Sin Lactosa, jamón Sin Lactosa, leche Sin Lactosa) (1,3,7)</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 lentejas con verduras / Fruta</p>	<p>28</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>PIZZA MARGARITA o DE JAMÓN Y QUESO Sin Lactosa (1,7)</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>
<p>31</p> <p>TAGLIATELLE A LA NAPOLITANA (ajo, tomate, albahaca, orégano, perejil) (1,3)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)</p> <p>ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino o cogollos, aceitunas negras, salsa de yogur Sin Lactosa) (7)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Lentejas guisadas 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:

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.