







DICIEMBRE 2022
MENÚ SIN FRUTOS SECOS, CACAHUETE NI SÉSAMO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
COMIDA				CREMA DE CALABAZA POLLO EN SU SALSA CUSCÚS Y BRÓCOLI (1) FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (1,3,4) ENSALADA VERDE FRUTA DEL TIEMPO
CENA				Sopa + tortilla francesa con tomate aliñado fruta del tiempo	Pavo a la plancha con espinacas y patata fruta del tiempo
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
COMIDA	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE FARFALE CON SALSA DE QUESO (1,3,7) TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	FESTIVO 	FESTIVO 	FESTIVO 	CREMA DE TOMATE PAELLA MIXTA CIEGA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Hamburguesa vegetal con arroz y brócoli hervido fruta del tiempo				Ensalada + crep de pollo con champiñones fruta del tiempo
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
COMIDA	ENSALADA CON HUEVO DURO (3) ARROZ A LA CUBANA FALAFEL CASERO SIN GLUTEN FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS DE GARBANZOS CON CRUDITÉS. LASAÑA SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA (3,6) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (7) SALMÓN CON SALSA DE LIMA Y JENJIBRE (4) CUSCÚS CON CALABAZA Y CALABACÍN (1) NATILLA (7)	GUIZO DE LENTEJAS POLLO AL LIMÓN Y ROMERO BRÓCOLI Y ZANAHORIA HERVIDOS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN PIZZA SIN GLUTEN (7) ENSALADA DE ATÚN (4) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Puré de calabaza + merluza al horno con patata y puerro fruta del tiempo	Ensalada + Tortilla de espinacas con chips de moniato fruta del tiempo	Sopa miso + noodles de arroz con pollo y verduras fruta del tiempo	Ensalada con remolacha + salchichas a la plancha con puré de patata fruta del tiempo	Ensalada + wok de quinoa con verduras y gambas fruta del tiempo
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
COMIDA	CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS TALLARINES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,3,6) ROLLITOS PRIMAVERA (1) FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE NAVIDAD (1,3,9) PAVO ASADO CON SALSA DE FRUTOS ROJOS PATATÓ AL ROMERO CON ZANAHORIA POSTRE NAVIDEÑO SIN FRUTOS SECOS			
CENA	Ensalada + "pa amb oli" de queso fruta del tiempo	Rape a la plancha con arroz y brócoli fruta del tiempo			
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 26	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA					
CENA	