

NOVIEMBRE 2022  
MENÚ **SIN LACTOSA**

Este menú no contiene lactosa aunque  
si puede contener proteína de la leche de vaca,  
por lo que un alérgico a PVL no debe consumirlo.



	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		FESTIVO 	FESTIVO 	FESTIVO 	FESTIVO 
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
COMIDA	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA GNOCCI DE PATATA <b>SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE</b> TORTILLA FRANCESA (3) <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS POLLO CON SALSA CHIMICHURRY CUSCÚS CON VERDURAS (1) <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	SOPA DE POLLO (1,3) BARRITAS DE MERLUZA (1,4) PATATA Y GUISANTES <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	TRAMPÓ DE GARBANZOS ALBÓNDIGAS DE TERNERA (12) ARROZ PILAF <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	<b>ENSALADA DE MANZANA</b> FIDEUA MIXTA (1,2,3,4,14) <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
CENA	Ensalada de tomate y queso + "burritos" de verduras y alubias fruta del tiempo	Guacamole con chips de maíz + hamburguesa a la plancha con judía verde fruta del tiempo	Muslos de pollo al horno con zanahoria, cebolla y boniato fruta del tiempo	Huevo a la plancha con coliflor y patata fruta del tiempo	Puré de calabaza + pastel de merluza con guisantes fruta del tiempo
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
COMIDA	<b>ENSALADA : tomate, aceitunas y pepino</b> HUEVOS REVUELTO CON CALABACÍN Y ARROZ Y SALSA DE TOMATE (3) <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	CREMA DE CALABAZA CON GARBANZOS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE LIMA Y JENGIBRE (4) BULGUR CON VERDURA(1) <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIA ARROZ BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	QUESADILLA <b>SIN GLUTEN DE VEGETALES</b> TALLARINES <b>SIN GLUTEN A LA CARBONARA VEGETAL (6)</b> BRÓCOLI AL VAPOR <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ESTOFADO DE ALUBIAS SALCHICHAS DE AVE A LA PLANCHA (12) PURÉ DE PATATA <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
CENA	wok de verduras con fideos y tofu fruta del tiempo	Pavo a la plancha con salteado de arroz y setas fruta del tiempo	Bacalao al horno con calabacín, tomate y patata fruta del tiempo	Puré de espinacas + tortilla de patata con pan integral fruta del tiempo	Sopa + Cosillas de cordero con ensalada fruta del tiempo
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
COMIDA	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS ESPAGUETIS AL PESTO CON XERRY (1,3) HUEVO REVUELTO (3) <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	CREMA DE COLIFLOR CON COCO ESCALOPE DE POLLO (1,3) PATATA AGRIA <b>CON NATA VEGETAL (6)</b> <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	GUIISO DE LENTEJAS MERLUZA AL LIMÓN (4) CUSCÚS CON GUISANTES Y ZANAHORIA (1) <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS NEGRAS CHILY DE CARNE ARROZ BLANCO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA VERDE CON ATÚN (4) <b>PIZZA SIN LACTOSA (1)</b> <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>
CENA	Brócoli con patata hervida + rape a la plancha fruta del tiempo	Tortilla francesa con arroz, judía verde y zanahoria fruta del tiempo	Pollo al horno con calabaza y patata fruta del tiempo	Sopa + boquerones rebozados con ensalada fruta del tiempo	Puré de verduras con patata + huevo duro fruta del tiempo
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
COMIDA	ENSALADA <b>DE TOMATE</b> ROLLITOS DE PRIMAVERA (1) ARROZ BASMATI AL CURRI <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	SOPA DE POLLO (1,3,9) ABADEJO PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4) BULGUR CON VERDURAS (1) <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE <b>HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON PAN (1,3,12)</b> PATATA AL HORNO A GAJO <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>		
CENA	Puré de zanahoria + tortilla de patata con ensalada fruta del tiempo	wok de verduras + Pollo a la plancha con boniato fruta del tiempo	Merluza al horno con patata y calabacín fruta del tiempo		

