

OCTUBRE 2024  
MENÚ **NO FRUTOS SECOS**



		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
COMIDA		ENSALADA VERDE	CREMA DE TOMATE	HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS	SOPA DE ESTRELLAS (1,3)	
		<b>POLLO REBOZADO SIN GLUTEN NI LACTOSA</b>	SALMÓN AL CHIMICHURRI (4)	GULASH DE PAVO CON VERDURAS	<b>MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN (4)</b>	
CENA		CUSCÚS CON MAÍZ (1)	BRÓCOLI Y PATATA HERVIDA	ARROZ BASMATI	SALTEADO DE VERDURAS: pimiento, calabacín, cebolla y zanahoria	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR (7)	
		Guisantes con patata y huevo duro fruta del tiempo	Pollo con ensalada de quinoa fruta del tiempo	Tortilla + judía verde con patata fruta del tiempo	Puré de espinacas + ternera con moniato fruta del tiempo	
		LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
COMIDA	ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS  <b>TOFU REBOZADO SIN GLUTEN &amp; CHIPS (6)</b>  FRUTA DEL TIEMPO	GUIISO DE LENTEJAS (1)	ENSALADA CHINA (6)	GUACAMOLE CON CRUDITÉS	REDONDO DE PAVO AL HORNO	ENSALADA PANZANELLA (1)
		POLLO A LA PLANCHA	ARROZ TRES DELICIAS (3)	TUMBET	TUMBET	PASTA A LA BOLONESA (1,3,6,10,12)
CENA	Sopa + berenjena rellena  fruta del tiempo	JUDÍA VERDE Y PATATA HERVIDA	ROLLITOS DE PRIMEVERA (1)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		FRUTA DEL TIEMPO	FLAN CHINO (3,7)	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
		Lubina con moniato y ensalada fruta del tiempo	Puré de calabaza + tortilla de patata fruta del tiempo	Garbanzos hervidos con patata + croquetas de espinacas fruta del tiempo	Merluza con arroz y pimiento fruta del tiempo	
		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
COMIDA	ENSALADA MIXTA  POLLO AL HORNO  PATATA EN SALSA AGRIA (7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CAPRESSE (7)	POTAJE DE GARBANZOS	CREMA DE CALABAZA	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4)	
		FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3)	MERLUZA A LA PLANCHA (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON QUESO y PAN (1,3,7)	PIZZA DE JAMÓN O PEPPERONI (1,7)	
CENA	Salmón + arroz y guisantes  fruta del tiempo	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS YOGUR (7)	PATATA AL HORNO A GAJO	CREMA DE COLIFLOR Y COCO	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	
		Pavo con col, patata y zanahoria fruta del tiempo	Huevos a la plancha con patata y ensalada fruta del tiempo	Sopa + merluza con judía verde fruta del tiempo	Pollo al horno con mazorca de maíz y champiñones fruta del tiempo	
		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
		LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
COMIDA	ENSALADA PICO DE GALLO  ÑOQUIS A LA CARBONARA (1,3,7)  TORTILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE CALABACÍN	ENSALADA DE LENTEJAS (1)	ENSALADA DE LENTEJAS (1)	<b>HALLOWEEN</b>	
		MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO(4)	PAVO AL CURRI	PAVO AL CURRI	HUEVOS RELLENOS (3,6,7)	
CENA	Ensalada + sushi de salmón y gambas fruta del tiempo	PURÉ DE PATATA (6)	CUSCÚS (1)	CUSCÚS (1)	ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE (6,9,12)	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ	
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA	
		Quiche de espinacas con ensalada de tomate fruta del tiempo	Puré de calabaza + bacalao con patata fruta del tiempo	Nachos con guacamole + pavo con moniato fruta del tiempo		



**NO FRUTOS SECOS**

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan FRUTOS SECOS o trazas . Los cambios del menú basal están marcados en rojo.