



## MENÚ SIN GLUTEN NI LACTOSA

Octubre 2021

Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				<b>TORTILLA Y ENSALADA (3)</b>
				<b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</b> (tomate, cebolla, zanahoria)
				<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
				Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de garbanzos con tomate / Fruta

### LEYENDA DE ALÉRGENOS

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuets (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos

Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<b>SOPA MINISTRONE</b> (zanahoria, sémola)	<b>ENSALADA PANZANELLA DE GARBANZOS</b> (cebolla morada, tomate, aceitunas y lechuga)	<b>COLIFLOR Y BRÓCOLI AL VAPOR</b>	<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> (zanahoria, guisantes, cebolla, vinagre de arroz y salsa de soja) (6)	<b>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y PIPAS</b> (8)
<b>PASTA SIN GLUTEN CON SALSA BOLOÑESA</b> (tomate, carne picada mezclada, cebolla, zanahoria)	<b>GALLO DE SAN PEDRO CON PATATA AL HORNO</b> (4)	<b>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA</b> (3)	<b>SALMÓN Y ENSALADA</b> (tomate, albahaca) (4)	<b>HAMBURGUESA CON ENSALADA Y TOMATE</b>
<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
Sugerencia de cena: Lomo de bacalao con puré de patata y pimientos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y chuletas de pavo con quinoa al ajillo / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera variada con queso sin lactosa / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevo cocido con arroz integral / Fruta

**LEYENDA DE ALÉRGENOS**

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuetes (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramucos (14) Moluscos

Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<b>PASTA SIN GLUTEN</b> CON SALSA DE BRÓCOLI Y AGUACATE (ajo, brócoli, aguacate, leche vegetal) (3)	<b>PURÉ DE VERDURAS</b> DE TEMPORADA Y JUDÍAS PINTAS	<b>SOPA DE CALDO DE CARNE CON VERDURAS</b> (judía verde, zanahoria, guisantes, pasta integral) (3)	<b>GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS</b> (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón)	<b>ARROZ semi INTEGRAL SECO DE VERDURAS</b> (ajo, cebolla, zanahoria, coliflor, pimentón, caldo)
<b>RAOLAS DE VERDURAS</b> (huevo, harina, ajo, perejil, verdura de temporada) Y ENSALADA DE TOMATE CON ORÉGANO (3)	<b>ASADO DE POLLO CON VERDURAS</b> (cebolla, tomate, romero, limón) Y PATATA o BONIATO	<b>CALAMARINES A LA MALLORQUINA</b> CON ARROZ BLANCO (cebolla, ajo, salsa de tomate, perejil, pasas) (2,4,14)	<b>TORTILLA DE CALABACÍN o DE PUERROS</b> CON PATATA Y ENSALADA (hojas, zanahoria y aceitunas) (3)	<b>RAPE AL HORNO CON PICADILLO</b> Y ENSALADA DE CANÓNIGOS (canónigos, cherry, pipas) (3,4,8)
<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
Sugerencia de cena: Quinoa con verduras y garbanzos a la mexicana / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras con tomate y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras al pesto con pasta de trigo sarraceno / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa casera con patata asada y cebolla / Fruta

**LEYENDA DE ALÉRGENOS**

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuetes (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramucos (14) Moluscos

Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<b>PURÉ DE CALABAZAS Y PIPAS</b> (8)	<b>PASTA SIN GLUTEN DE VERDURAS</b> (cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil) (3)	<b>GUIISO DE GARBANZOS CON VERDURAS</b> (col, calabaza, zanahoria, espinacas, cebolla, tomate, ajo, laurel) Y PATATA	<b>ARROZ semi INTEGRAL CON SALSA DE SETAS</b> (ajo, cebolla, nata vegetal o caldo)	<b>CRUDITÉS</b> (zanahoria, cogollos o pimientos) CON <b>HUMMUS DE GUI SANTES</b> (11)
<b>FILETE DE GALLO AL HORNO</b> CON PATATA Y VERDURAS (pimiento rojo, berenjena, puerros) (4)	<b>ESCALDUMS DE PAVO</b> CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, ajo, laurel, orégano, frutos secos) (8)	<b>HUEVOS REVUELTOS</b> CON TOMATE Y ENSALADA (hojas variadas, zanahoria y aceitunas) (3)	<b>LOMO DE BACALAO AL HORNO</b> CON BRÓCOLI (4)	<b>ARROZ NEGRO</b> (4,14)
<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata, cebolla y perejil / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de guisantes con verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús integral con ratatouille y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Alubias guisadas con verduras, patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada hawaina tipo poke bowl con salmón / Fruta

LEYENDA DE ALÉRGENOS

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuetes (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos

Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de proximidad.

Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<b>GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS</b> (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón)	<b>PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE CALABAZA</b> (calabaza, perejil, leche vegetal, orégano) (3)	<b>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y JUDÍAS BLANCAS</b>	<b>COLIFLOR RALLADA CON SALTEADO DE VERDURAS</b> (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, caldo)	<b>HUEVOS REVUELTOS Y ENSALADA</b> (hojas verdes, zanahoria, aceitunas) (3)
<b>SALTEADO DE VERDURAS CON LOMO DE CERDO</b> (cebolla, pimiento, jengibre, salsa de soja, sésamo) Y PATATA (11)	<b>SALMÓN AL HORNO Y ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS</b> (4)	<b>TIRAS DE POLLO AL CURRY CON ARROZ BASMATI</b> (ajo, tomate, cebolla, curry, cúrcuma, comino, leche de coco)	<b>LOMO DE MERLUZA AL HORNO Y ENSALADA CON TOMATE DE RAMALLET</b> (3,4)	<b>LASAÑA SIN GLUTEN</b> (3)
<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
Sugerencia de cena: Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con tomate triturado y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de trigo sarraceno / Fruta	Sugerencia de cena: Tortitas mexicanas con verduras salteadas y frijoles / Fruta	Sugerencia de cena: Quinoa con verduras y garbanzos a la mexicana / Fruta

**LEYENDA DE ALÉRGENOS**

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuetes (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos