

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 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|-------|---|---|--|--|
| | BRÓCOLÍ Y COLIFLOR CON BACON | CREMA DE ZANAHORIA Y CHIRIVÍA (cebolla, patata) | MACARRONES SIN GLUTEN AL PESTO (8) | ARROZ "CHINO" (zanahoria, guisantes, huevo, salsa de soja (3,6) |
| | BACALAO AL HORNO CON PATATA Y GUIANTES (4) | HAMBURGUESA Y ENSALADA (carne de ternera y cerdo, tomate, canónigos) | GALLO DE SAN PEDRO A LA PLANCHA CON PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA (4) | POLLO AL HORNO CON JUDÍAS VERDES, CEBOLLA Y ZANAHORIA |
| | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| | Sugerencia de cena: Ensalada y risotto con verduras y setas / Fruta | Sugerencia de cena: Pastel de verdura con tomate triturado y patata / Fruta | Sugerencia de cena: Tabulé con frutos secos / Fruta | Sugerencia de cena: Tortitas mexicanas con frijoles / 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 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
|---|---|--|---|---|
| ESPAGUETIS SIN GLUTEN BOLOÑESA (carne picada de ternera y cordero, tomate, cebolla, zanahoria) | ARROZ BRUT (caldo de huesos, zanahoria, guisantes, cebolla, tomate, judía verde, especias) | CREMA DE CALABAZA (cebolla, patata) | COCIDO DE LENTEJAS (cebolla, zanahoria, col, hinojo, chirivía) | CREMA DE PUERROS |
| MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA (iceberg, tomate, maíz) (4) | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (albahaca, tomate) (3) | SALCHICHAS CON PATATA CAJÚN (carne de cerdo y ternera) | SALMÓN CON ENSALADA (canónigos, aceitunas, zanahoria) (4) | PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE CURRY Y ARROZ BASMATI (cebolla, manzana, leche de coco, leche vegetal, curry) |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| Sugerencia de cena: Patatas con pisto y pollo / Fruta | Sugerencia de cena: Guiso de alubias / Fruta | Sugerencia de cena: Macarrones de guisantes con verduras / Fruta | Sugerencia de cena: Tortilla con setas y ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Pizza sin gluten / 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 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
|---|--|---|---|---|
| SOPA MINISTRONE CON ARROZ (9) | GUIZO DE GARBANZOS (cebolla, pimiento, espinaca, huevo) (3) | ENSALADA (iceberg, atún, cebolla caramelizada) (4) | FIDEUÁ SIN GLUTEN DE RAPE Y SEPIA (4,14) | CREMA DE ESPÁRRAGOS (chirivía, cebolla, patata) |
| GALLO DE SAN PEDRO A LA PLANCHA CON AJOS Y ENSALADA (canónigos, tomate, cebolla) (4) | LOMO DE CERDO CON SOJA Y ARROZ PILAF (6) | RAOLAS DE PESCADO Y PATATA AL HORNO (3,4) | TORTILLA FRANCESA CON SALSAS DE TOMATE Y ENSALADA (canónigos, maíz, aceitunas) (3) | CHILI CON CARNE Y ARROZ |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con patata y tomate / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada y huevo cocido con arroz integral / Fruta | Sugerencia de cena: Quesadillas / Fruta | Sugerencia de cena: Lentejas con verdura y patata / Fruta | Sugerencia de cena: Curry de pescado / 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 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
|--|--|--|---|---|
| CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (patata, cebolla) | TALLARINES SIN GLUTEN CON CHERRIS | SOPA DE PESCADO (4) | HUMMUS CON CRUDITÉS (zanahoria, pimiento) | FABADA |
| PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON TUMBET (patata, pimiento rojo, berenjena, cebolla) | HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA (iceberg, zanahoria, aceitunas) (3) | ARROZ BASMATI CON GUISANTES Y CEBOLLA | LASAÑA SIN GLUTEN (carne picada de ternera y cordero, tomate, cebolla, zanahoria, apio) CON ENSALADA (canónigos, espárragos) (9) | RAPE CON PICADA DE AJO Y PEREJIL Y PATATA AL HORNO (4) |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| Sugerencia de cena: Sopa de miso y verduras / Fruta | Sugerencia de cena: Filete de dorada a la plancha con ensalada / Fruta | Sugerencia de cena: Pastelitos de verdura con salsa de zanahoria / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada César con pollo / Fruta | Sugerencia de cena: Guiso de patata y setas / 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



MENÚ SIN GLUTEN NI LACTOSA

Noviembre 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 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|-----------|--------|---------|
| ARROZ CON TOMATE (tomate, zanahoria, lentejas) | BRÓCOLÍ Y COLIFLOR CON BACON | | | |
| HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA (iceberg, espárragos, aceitunas) (3) | BACALAO AL HORNO CON PATATA Y GUISANTES (4) | | | |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | |
| Sugerencia de cena: Guiso marinero con verduras y trigo sarraceno / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada y risotto con verduras y setas / 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