

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 AL PESTO (1,8)	ARROZ "CHINO" (zanahoria, guisantes, huevo, salsa de soja (3,6)
	BACALAO AL HORNO CON PATATA Y GUIANTES (4)	HAMBURGUESA CON PAN Y ENSALADA (carne de ternera y cerdo, tomate, canónigos) (1)	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 BOLOÑESA (carne picada de ternera y cordero, tomate, cebolla, zanahoria) (1)	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 / 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 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 DE RAPE Y SEPIA (1,4,14)	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) Cacahuets (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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (patata, cebolla)	TALLARINES CON CHERRIS (1)	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 (carne picada de ternera y cordero, tomate, cebolla, zanahoria, apio) CON ENSALADA (canónigos, espárragos) (1,9)	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) Cacahuetes (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos

MENÚ SIN 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) Cacahuets (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos