

MENÚ SIN GLUTEN NI LACTOSA

Enero 2022



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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ESPAQUETTIS BOLOÑESA SIN GLUTEN (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 Y PATATA CAJÚN (cerdo y ternera)	SALMÓN AL HORNO (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	Sugerencia de cena: Guiso de alubias, boniato y verduras	Sugerencia de cena: Macarrones de guisantes con verduras y frutos secos	Sugerencia de cena: Tortilla con setas y ensalada	Sugerencia de cena: Pizza sin gluten

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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPA MINISTRONE CON ARROZ (9)	GUIZO DE GARBANZOS (cebolla, pimiento, espinaca, huevo) (3)	GUIZO DE PATATA Y VERDURAS		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 ENSALADA (iceberg, cebolla caramelizada) (3,4)		CHILI CON CARNE Y ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con patata y tomate	Sugerencia de cena: Ensalada y huevo cocido con arroz integral	Sugerencia de cena: Sopa de verduras y garbanzos		Sugerencia de cena: Curry de pescado y quinoa

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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (patata, cebolla)	TALLARINES SIN GLUTEN CON TOMATE CHERRY	ARROZ DE PESCADO CON GUI SANTES (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)	NUGGETS DE POLLO CASEROS SIN GLUTEN CON ENSALADA (remolacha, piña) (3)	LASAÑA SIN GLUTEN (carne picada de ternera y cordero, tomate, cebolla, zanahoria, apio) CON ENSALADA (canónigos, espárragos) (9)	RAPE CON AJOS Y PEREJIL PICADOS 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 con tofu y verduras	Sugerencia de cena: Filete de dorada a la plancha con patata y ensalada	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de zanahoria y huevo hervido	Sugerencia de cena: Ensalada de mijo con pollo	Sugerencia de cena: Crema de verduras i "pa amb oli"

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

Enero 2022



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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
ARROZ CON TOMATE (tomate, zanahoria)				
HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA (iceberg, espárragos, aceitunas) (3)				
FRUTA DE TEMPORADA				
Sugerencia de cena: Guiso marínero con verduras				

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