

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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	CRUDITÉS CON HUMMUS (zanahoria, cogollos o pimientos) (11)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA (col, calabaza, zanahoria, espinacas, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón)	TALLARINES semi INTEGRALES CON WOK DE VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimientos, champiñones) (1,3)	ENSALADA WALDORF (cogollos, manzana, nueces, salsa) (3,8)
	ARROZ NEGRO (cebolla, pimiento, ajo, tomate, sepia, caldo de pescado, tinta) (14)	TORTILLA DE AJOS TIERNOS Y CALABACÍN CON ENSALADA (canónigos, cherry, aceitunas negras) (3)	FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI Y SÉSAMO (4,11)	COTTAGE PIE VEGANO (soja texturizada, ajo, cebolla, zanahoria, tomate, caldo, maizena, tomillo, patata) (6)
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras al curry	Sugerencia de cena: Quinoa con verduras de temporada	Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de garbanzos con tomate	Sugerencia de cena: Pizza casera variada con queso sin lactosa

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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ARROZ semi INTEGRAL CON SALSA NAPOLITANA CASERA (ajo, cebolla, tomate, pimienta, orégano, albahaca)	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)	ESPAGUETTI semi INTEGRAL CON SALSA DE CALABAZA Y PIMIENTO ROJO (perejil, leche vegetal, orégano) (1,3)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y JUDÍAS BLANCAS	CUSCÚS INTEGRAL CON SALTEADO DE VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, caldo) (1)
TORTILLA DE COLIFLOR Y PATATA CON ENSALADA DE INVIERNO (hojas, zanahoria, manzana, nueces) (3,8)	SALTEADO DE VERDURAS CON LOMO DE CERDO (cebolla, zanahoria, jengibre, salsa de soja, sésamo) (1,6,11)	SALMÓN AL HORNO Y ENSALADA (canónigos, tomate y aceitunas negras) (4)	TIRAS DE POLLO AL CURRY CON ARROZ BASMATI (ajo, tomate, jengibre, curry, cúrcuma, comino, leche de coco, perejil)	LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA (hoja verde, tomate de ramallet y pipas) (3,4,8)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Guiso marinero con verduras y trigo sarraceno	Sugerencia de cena: Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con tomate triturado y cuscús	Sugerencia de cena: Tabulé de amaranto con pistachos y nueces	Sugerencia de cena: Tortitas mexicanas con verduras salteadas y frijoles

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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FIDEUÁ DE VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil) (1,3)	PURÉ DE CALABAZA Y PIPAS (8)	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA (col, calabaza, zanahoria, espinacas, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón)	ARROZ semi INTEGRAL CON SALSA DE SETAS (ajo, cebolla, nuez moscada, setas, nata vegetal o caldo)	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GUI SANTES (zanahoria, cogollos o pimientos) (11)
PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y ENSALADA (hojas variadas, tomate y maíz)	FILETE DE GALLO AL HORNO CON PATATA Y VERDURAS (pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros) (4)	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE Y ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, aceitunas) (3)	LOMO DE BACALAO AL HORNO CON BRÓCOLI (4)	LASAÑA CASERA DE TERNERA Y CORDERO CON SALSA DE TOMATE (1,3)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata, cebolla y perejil	Sugerencia de cena: Espirales de guisantes con verduras salteadas	Sugerencia de cena: Cuscús integral con ratatouille y pollo troceado	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla con vinagre	Sugerencia de cena: Ensalada hawaiana tipo poke bowl con salmón

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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PASTA semi INTEGRAL CON SALSA DE BRÓCOLI Y AGUACATE (ajo, leche vegetal, orégano) (1,3)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y JUDÍAS PINTAS	SOPA DE CALDO DE CARNE CON VERDURAS (judía verde, zanahoria, guisantes, pasta integral) (1,3)	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)	ENSALADA PANZANELLA (cebolla morada, ajo, tomate, albahaca, rúcula, pan tostado) (1)
RAOLAS DE VERDURAS CON ENSALADA (huevo, harina, ajo, perejil, verdura de temporada, tomate, orégano) (1,3)	ASADO DE POLLO CON VERDURAS Y BONIATO (cebolla, tomate, romero, limón)	CALAMARINES A LA MALLORQUINA CON ARROZ BLANCO (cebolla, ajo, salsa de tomate, perejil, pasas) (2,4,14)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE INVIERNO (hojas, zanahoria, manzana, nueces) (3,8)	FIDEUÁ DE PESCADO (cebolla, ajo, pimiento rojo, verde, tomate, rape) (1,2,4,14)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Amaranto con verduras y garbanzos a la mexicana	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y guisantes salteados con jamón	Sugerencia de cena: Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana	Sugerencia de cena: Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas con queso sin lactosa

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 LACTOSA

Mayo 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
PURÉ DE GUISANTES Y MENTA	ARROZ semi INTEGRAL CON CÚRCUMA Y VERDURAS (cebolla, ajo, perejil, pimientos, judías)			
TRIGO SARRACENO CON PAVO Y VERDURAS (cebolla, ajo, pimientos, zanahoria, tomate, laurel, cúrcuma, tomillo y caldo)	RAOLAS DE RAPE CON ENSALADA MEDITERRÁNEA (patata, huevo, especias, gamba pelada, cherry) (1,2,3,4,14)			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada	Sugerencia de cena: Ensalada y pastel de verduras con tomate y pan			

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