

MENÚ SIN GLUTEN NI LACTOSA

Septiembre 2022



Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2

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

Septiembre 2022



Todos los productos, excepto el pescado, son de producción ecológica y siempre que se puede de prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9

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 prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
FIDEUÁ SIN GLUTEN DE VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil)	PURÉ DE CALABAZA Y PIPAS (8)	ARROZ semi INTEGRAL CON SALSAS DE SETAS (ajo, cebolla, nuez moscada, setas, nata vegetal o caldo)	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GUISANTES (zanahoria, cogollos o pimientos) (11)	TREMPÓ CON GARBANZOS (cebolla, tomate, pimiento verde)
PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y ENSALADA (hojas variadas, tomate y maíz)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON PATATA Y VERDURAS (pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros) (4)	LOMO DE BACALAO AL HORNO CON BRÓCOLI (4)	PASTA SIN GLUTEN CON TERNERA Y CORDERO Y SALSAS DE TOMATE (3)	FILETE DE GALLO AL HORNO CON PATATA Y VERDURAS (pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros) (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Ensalada variada y tortilla de patata, cebolla y perejil	Espirales de guisantes con verduras salteadas	Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla con vinagre	Ensalada hawaiana tipo poke bowl con salmón	Cuscús integral con ratatouille y pollo troceado

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 prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
<p>PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE BRÓCOLI Y AGUACATE</p> <p>(ajo, leche vegetal, orégano)</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y JUDÍAS PINTAS</p>	<p>SOPA DE CALDO DE CARNE CON VERDURAS</p> <p>(judía verde, zanahoria, guisantes, pasta sin gluten)</p>	<p>GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>(col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón)</p>	<p>ENSALADA PANZANELLA</p> <p>(cebolla morada, ajo, tomate, albahaca, rúcula, pan tostado sin gluten)</p>
<p>RAOLAS DE VERDURAS CON ENSALADA</p> <p>(huevo, harina sin gluten, ajo, perejil, verdura de temporada, tomate, orégano) (3)</p>	<p>ASADO DE POLLO CON VERDURAS Y BONIATO</p> <p>(cebolla, tomate, romero, limón)</p>	<p>CALAMARINES A LA MALLORQUINA CON ARROZ BLANCO</p> <p>(cebolla, ajo, salsa de tomate, perejil, pasas) (2,4,14)</p>	<p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE INVIERNO</p> <p>(hojas, zanahoria, manzana, nueces) (3,8)</p>	<p>FIDEUÁ SIN GLUTEN DE PESCADO</p> <p>(cebolla, ajo, pimiento rojo, verde, tomate, rape) (2,4,14)</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>Amaranto con verduras y garbanzos a la mexicana</p>	<p>Sopa de pasta sin gluten y guisantes salteados con jamón</p>	<p>Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana</p>	<p>Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas</p>	<p>Quesadillas variadas con queso sin lactosa</p>

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 prox
Utilizamos aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Neus Goyeneche · Dietista-Nutricionista · Col. IB00088

Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
<p>PURÉ DE CALABAZA Y PIPAS</p> <p>(8)</p>	<p>SOPA MINISTRONE</p> <p>(zanahoria, chirivía, sémola) (3)</p>	<p>GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>(col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón)</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y JUDÍAS BLANCAS</p>	<p>QUINOA CON SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>(cebolla, zanahoria, pimiento rojo, caldo)</p>
<p>TALLARINES semi INTEGRALES CON SALSA A LA BOLOÑESA VEGETARIANA</p> <p>(judía pinta, cebolla, apio, zanahoria, tomate, orégano) (1,3)</p>	<p>HAMBURGUESA CON ENSALADA Y TOMATE</p> <p>o</p>	<p>SALTEADO DE VERDURAS CON LOMO DE CERDO</p> <p>(cebolla, zanahoria, jengibre, sésamo) (11)</p>	<p>TIRAS DE POLLO AL CURRY CON ARROZ BASMATI</p> <p>(ajo, tomate, jengibre, curry, cúrcuma, comino, leche de coco, perejil)</p>	<p>LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA</p> <p>(hoja verde, tomate de ramallet y pipas) (3,4,8)</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p>
<p>Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla con vinagre</p>	<p>Ensalada variada y tortilla de patata, cebolla y perejil</p>	<p>Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas</p>	<p>Tabulé de amaranto con pistachos y nueces</p>	<p>Tortitas mexicanas con verduras salteadas y frijoles</p>

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