

MENÚ SIN 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 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
<p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>(cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil) (1,3)</p>	<p>PURÉ DE CALABAZA Y PIPAS</p> <p>(8)</p>	<p>ARROZ semi INTEGRAL CON SALSAS DE SETAS</p> <p>(ajo, cebolla, nuez moscada, setas, nata vegetal o caldo)</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS DE GUISANTES</p> <p>(zanahoria, cogollos o pimientos) (11)</p>	<p>TREMPÓ CON GARBANZOS</p> <p>(cebolla, tomate, pimiento verde)</p>
<p>PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y ENSALADA</p> <p>(hojas variadas, tomate y maíz)</p>	<p>LOMO DE CERDO AL HORNO CON PATATA Y VERDURAS</p> <p>(pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros) (4)</p>	<p>LOMO DE BACALAO AL HORNO CON BRÓCOLI</p> <p>(4)</p>	<p>LASAÑA CASERA DE TERNERA Y CORDERO CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>(1,3)</p>	<p>FILETE DE GALLO AL HORNO CON PATATA Y VERDURAS</p> <p>(pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros) (4)</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>Ensalada variada y tortilla de patata, cebolla y perejil</p>	<p>Espirales de guisantes con verduras salteadas</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla con vinagre</p>	<p>Ensalada hawaiana tipo poke bowl con salmón</p>	<p>Cuscús integral con ratatouille y pollo troceado</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 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
<p>PASTA semi INTEGRAL CON SALSA DE BRÓCOLI Y AGUACATE</p> <p>(ajo, leche vegetal, orégano) (1,3)</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 integral) (1,3)</p>	<p>GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>(col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)</p>	<p>ENSALADA PANZANELLA</p> <p>(cebolla morada, ajo, tomate, albahaca, rúcula, pan tostado) (1)</p>
<p>RAOLAS DE VERDURAS CON ENSALADA</p> <p>(huevo, harina, ajo, perejil, verdura de temporada, tomate, orégano) (1,3)</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 DE PESCADO</p> <p>(cebolla, ajo, pimiento rojo, verde, tomate, rape) (1,2,4,14)</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 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) (1,3)</p>	<p>GUIISO DE LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>(col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y JUDÍAS BLANCAS</p>	<p>CUSCÚS INTEGRAL CON SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>(cebolla, zanahoria, pimiento rojo, caldo) (1)</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, salsa de soja, sésamo) (1,6,11)</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) Cacahuetes (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos