

MENÚ SIN GLUTEN NI LACTOSA

Septiembre 2023



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 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1

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 2023



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 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8

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 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
FIDEUÁ SIN GLUTEN DE VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil)	PURÉ DE CALABAZA (8)	GUIISO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA (col, calabaza, zanahoria, espinacas, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón)	ARROZ "BRUT" (caldo de carne, cebolla, tomate, ajo, judía verde, zanahoria, especias)	CRUDITÉS CON HUMMUS (zanahoria, cogollos o pimientos) (11)
PAVO A LA PLANCHA CON PISTO DE VERDURAS (zanahoria, calabacín, salsa de tomate, cebolla, ajo)	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE (3)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON PATATA Y VERDURAS (pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros)	FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI Y SÉSAMO (4,11)	PASTA SIN GLUTEN CON TERNERA Y CERDO Y SALSAS DE TOMATE (3)
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	Quinoa con verduras de temporada	Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla con vinagre	Ensalada hawaiana tipo poke bowl con salmón

LEYENDA DE ALÉRGENOS

(1) Gluten (2) Crustáceos (3) Huevo (4) Pescado (5) Cacahuètes (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 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
<p>PASTA SIN GLUTEN SEMI INTEGRAL CON SALSA BOLOGNESA</p> <p>o</p>	<p>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA</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>CORVINA CON ENSALADA</p> <p>(hojas variadas, tomate, aceitunas) (4)</p>	<p>ASADO DE POLLO CON TUMBET</p> <p>(patata, cebolla, calabacín, berenjena, pimiento rojo)</p>	<p>TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA y ZANAHORIA</p> <p>(3)</p>	<p>CALAMARINES A LA MALLORQUINA CON ARROZ BLANCO</p> <p>(cebolla, ajo, salsa de tomate, perejil, pasas) (2,4,14)</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>Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana</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 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
PURÉ DE ESPÁRRAGOS	ARROZ DE PESCADO (4)	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE PESTO (ajo, leche vegetal, orégano)	CREMA DE SETAS o	FABADA o
HAMBURGUESA CON PAN SIN GLUTEN y PATATAS o	FAJITAS CON ENSALADA (cebolla, pimiento, zanahoria)	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE (3)	CHILI CON CARNE y ARROZ BASMATI o	FILETE DE GALLO CON PUERROS, ZANAHORIA y GUISANTES (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sopa de pasta sin gluten y tortilla a la francesa con ensalada	Ensalada variada y croquetas de garbanzos con tomate	Amaranto con verduras y garbanzos a la mexicana	Guiso marinero con verduras y trigo sarraceno	Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana

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