

MENÚ SIN GLUTEN NI LACTOSA

Noviembre 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 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
			CREMA DE SETAS	FABADA
			o	o
			CHILI CON CARNE y ARROZ BASMATI	FILETE DE GALLO CON PUERROS, ZANAHORIA y GUISANTES
			o	(4)
			FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
			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

MENÚ SIN GLUTEN NI LACTOSA

Noviembre 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 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
SOPA MINISTRONE	GUIISO DE GARBANZOS CON VERDURAS	PASTA SIN GLUTEN CON TOMATES CHERRY	PURÉ DE ZANAHORIAS y CHIRIVÍA	QUINOA CON SALTEADO DE VERDURAS
(zanahoria, chirivía, sémola) (3)	(col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón)	o		(cebolla, zanahoria, pimiento rojo, caldo)
TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA y ZANAHORIA	LOMO DE CERDO CON TUMBET	SALMÓN AL HORNO	TIRAS DE POLLO AL CURRY CON ARROZ BASMATI	LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA
(3)	(pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros)	(4)	(ajo, tomate, jengibre, curry, cúrcuma, comino, leche de coco, perejil)	(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
Quinoa con verduras de temporada	Pizza casera variada con queso sin lactosa	Pastel de verduras con tomate triturado y cuscús	Tabulé de amaranto con pistachos y nueces	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) 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 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
<p>CREMA DE PUERROS</p> <p>o</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS</p> <p>(zanahoria, cogollos o pimientos) (11)</p>	<p>GUISO DE PATATA y VERDURAS</p> <p>(col, judías verdes, cebolla, zanahoria, tomate, chirivía)</p>	<p>PASTA SIN GLUTEN CON WOK DE VERDURAS</p> <p>(cebolla, zanahoria, pimientos, champiñones)</p>	<p>ENSALADA WALDORF</p> <p>(cogollos, manzana, nueces, salsa) (3,8)</p>
<p>RAOLAS DE RAPE CON "TREMPO"</p> <p>(patata, huevo, especias, gamba pelada, tomate, cebolla, pimiento) (1,2,3,4,14)</p>	<p>ARROZ NEGRO</p> <p>(cebolla, pimiento, ajo, tomate, sepia, caldo de pescado, tinta) (14)</p>	<p>TORTILLA DE AJOS TIERNOS y CALABACÍN</p> <p>(3)</p>	<p>FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI Y SÉSAMO</p> <p>(4,11)</p>	<p>COTTAGE PIE VEGANO</p> <p>(soja texturizada, ajo, cebolla, zanahoria, tomate, caldo, maizena, tomillo, patata) (6)</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 y pastel de verduras con tomate y pan</p>	<p>Espirales de legumbre con verduras al curry</p>	<p>Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana</p>	<p>Ensalada hawaiana tipo poke bowl con salmón</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras, patata y cebolla con vinagre</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 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
<p>FIDEUÁ SIN GLUTEN DE VERDURAS</p> <p>(cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil)</p>	<p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>(8)</p>	<p>GUIISO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA</p> <p>(col, calabaza, zanahoria, espinacas, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón)</p>	<p>ARROZ "BRUT"</p> <p>(caldo de carne, cebolla, tomate, ajo, judía verde, zanahoria, especias)</p>	<p>CRUDITÉS CON HUMMUS</p> <p>(zanahoria, cogollos o pimientos) (11)</p>
<p>PAVO A LA PLANCHA CON PISTO DE VERDURAS</p> <p>(zanahoria, calabacín, salsa de tomate, cebolla, ajo)</p>	<p>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE</p> <p>(3)</p>	<p>LOMO DE CERDO CON TUMBET</p> <p>(pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros)</p>	<p>FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI Y SÉSAMO</p> <p>(4,11)</p>	<p>PASTA SIN GLUTEN CON TERNERA Y CERDO Y SALSAS DE TOMATE</p> <p>(3)</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>Quinoa con verduras de temporada</p>	<p>Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas</p>	<p>Ensalada hawaiana tipo poke bowl con salmón</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 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
PASTA SIN GLUTEN SEMI INTEGRAL CON SALSA BOLOGNESA o	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	SOPA DE CALDO DE CARNE CON VERDURAS (judía verde, zanahoria, guisantes, pasta sin gluten)	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón)	
CORVINA CON ENSALADA (hojas variadas, tomate, aceitunas) (4)	ASADO DE POLLO CON TUMBET (patata, cebolla, calabacín, berenjena, pimiento rojo)	TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA y ZANAHORIA (3)	CALAMARINES A LA MALLORQUINA CON ARROZ BLANCO (cebolla, ajo, salsa de tomate, perejil, pasas) (2,4,14)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Amaranto con verduras y garbanzos a la mexicana	Sopa de pasta sin gluten y guisantes salteados con jamón	Tabulé y cakes de verduras con salsa de manzana	Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas	

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