

## MENÚ SIN 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



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
<b>SOPA MINISTRONE</b>	<b>GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS</b>	<b>PASTA CON TOMATES CHERRY</b>	<b>PURÉ DE ZANAHORIAS y CHIRIVÍA</b>	<b>CUSCÚS INTEGRAL CON SALTEADO DE VERDURAS</b>
(zanahoria, chirivía, sémola) (1,3)	(col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)	(1)		(cebolla, zanahoria, pimiento rojo, caldo) (1)
<b>TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA y ZANAHORIA</b>	<b>LOMO DE CERDO CON TUMBET</b>	<b>SALMÓN AL HORNO</b>	<b>TIRAS DE POLLO AL CURRY CON ARROZ BASMATI</b>	<b>LOMO DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA</b>
(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)
<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
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) 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 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
<p><b>CREMA DE PUERROS</b></p> <p>o</p>	<p><b>CRUDITÉS CON HUMMUS</b></p> <p>(zanahoria, cogollos o pimientos) (11)</p>	<p><b>GUIISO DE PATATA y VERDURAS</b></p> <p>(col, judías verdes, cebolla, zanahoria, tomate, chirivía)</p>	<p><b>TALLARINES semi INTEGRALES CON WOK DE VERDURAS</b></p> <p>(cebolla, zanahoria, pimientos, champiñones) (1,3)</p>	<p><b>ENSALADA WALDORF</b></p> <p>(cogollos, manzana, nueces, salsa) (3,8)</p>
<p><b>RAOLAS DE RAPE CON "TREMPÓ"</b></p> <p>(patata, huevo, especias, gamba pelada, tomate, cebolla, pimiento) (1,2,3,4,14)</p>	<p><b>ARROZ NEGRO</b></p> <p>(cebolla, pimiento, ajo, tomate, sepia, caldo de pescado, tinta) (14)</p>	<p><b>TORTILLA DE AJOS TIERNOS y CALABACÍN</b></p> <p>(3)</p>	<p><b>FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI Y SÉSAMO</b></p> <p>(4,11)</p>	<p><b>COTTAGE PIE VEGANO</b></p> <p>(soja texturizada, ajo, cebolla, zanahoria, tomate, caldo, maizena, tomillo, patata) (6)</p>
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></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><b>FIDEUÁ DE VERDURAS</b></p> <p>(cebolla, pimientos, tomate, guisantes, alcachofa, caldo, perejil) (1,3)</p>	<p><b>PURÉ DE CALABAZA</b></p> <p>(8)</p>	<p><b>GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA</b></p> <p>(col, calabaza, zanahoria, espinacas, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón)</p>	<p><b>ARROZ "BRUT"</b></p> <p>(caldo de carne, cebolla, tomate, ajo, judía verde, zanahoria, especias)</p>	<p><b>CRUDITÉS CON HUMMUS</b></p> <p>(zanahoria, cogollos o pimientos) (11)</p>
<p><b>PAVO A LA PLANCHA CON PISTO DE VERDURAS</b></p> <p>(zanahoria, calabacín, salsa de tomate, cebolla, ajo)</p>	<p><b>HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE</b></p> <p>(3)</p>	<p><b>LOMO DE CERDO CON TUMBET</b></p> <p>(pimiento rojo, berenjena, cebolla tierna o puerros)</p>	<p><b>FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI Y SÉSAMO</b></p> <p>(4,11)</p>	<p><b>LASAÑA CASERA DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p>(1,3)</p>
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA</b></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) 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 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
<b>PASTA SEMI INTEGRAL CON SALSA BOLOGNESE</b>  (1)	<b>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA</b>	<b>SOPA DE CALDO DE CARNE CON VERDURAS</b>  (judía verde, zanahoria, guisantes, pasta integral) (1,3)	<b>GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS</b>  (col, zanahoria, calabaza, ajo, laurel, pimentón) (1)	
<b>CORVINA CON ENSALADA</b>  (hojas variadas, tomate, aceitunas) (4)	<b>ASADO DE POLLO CON TUMBET</b>  (patata, cebolla, calabacín, berenjena, pimiento rojo)	<b>TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA y ZANAHORIA</b>  (3)	<b>CALAMARINES A LA MALLORQUINA CON ARROZ BLANCO</b>  (cebolla, ajo, salsa de tomate, perejil, pasas) (2,4,14)	
<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	
Amaranto con verduras y garbanzos a la mexicana	Sopa de pasta 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) Cacahuetes (6) Soja (7) Leche (8) Frutos secos de cáscara (9) Apio (10) Mostaza (11) Sésamo (12) Sulfitos (13) Altramuces (14) Moluscos