

## MENÚ SIN GLUTEN NI LACTOSA

Octubre 2024



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 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	CREMA DE SETAS	GARBANZOS "ESCALDINS"	PASTA ALFREDO CON POLLO	CORNER SALAD
		o		o
	POLLO AL ROMERO y LIMÓN CON PURÉ DE PATATA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE	BACALAO A LA PORTUGUESA CON VERDURAS SALTEADAS	BURGER CON BONIATO ASADO
	o	(3)	(4)	o
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Merluza al vapor con pimientos asados	Burger de ternera con patata hervida	Ternera salteada con coliflor	Minestrone con pescado

### 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

Octubre 2024



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 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
<b>COCIDO DE LENTEJAS</b>	<b>PASTA BOLOÑESA</b>	<b>CREMA DE CALABAZA</b>	<b>ENSALADA DE PASTA CON ATÚN</b>	<b>PIZZA TIME</b>
o	o	o	(3,4,10)	o
<b>PAVO EN SALSA DE VERDURAS Y PATATAS ASADAS</b>	<b>PESCADO FRESCO DEL DÍA CON ENSALADA DE COL y ZANAHORIA</b>	<b>ARROZ NEGRO</b>	<b>ESTOFADO DE TERNERA</b>	<b>PIZZA TIME</b>
o	(4)	(2,4,14)	(6)	o
<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>
Hummus de alubias con huevos	Ensalada con jamón york	Boquerones fritos con quinoa	Pizza vegetal y atún	Croquetas de garbanzos con verduras

### 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 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
<b>CREMA DE ESPINACAS</b>	<b>ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS</b>	<b>CUSCÚS VEGETAL</b>	<b>ARROZ BRUT</b>	<b>PASTA CON CHORIZO y TOMATE</b>
o	(14)	(11)	o	o
<b>CERDO EN SALSA CAZADORA CON PATATA DELUXE</b>	<b>POLLO AL CURRY CON ARROZ VAPORIZADO</b>	<b>SALMÓN A LA MIEL y NARANJA CON ESCALIVADA</b>	<b>TORTILLA DE ACELGAS y AJOS TIERNOS CON CANÓNIGOS</b>	<b>PESCADO A LA PLANCHA CON CALABAZA AL HORNO</b>
o	o	(4)	(3)	(4)
<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>
Ensalada y risotto de quinoa con verduras y setas	Ensalada variada y tortilla de patata, cebolla y perejil	Pollo plancha con brocoli hervido	Tortitas mexicanas con verduras salteadas y frijoles	Ensalada variada y croquetas de garbanzos con tomate

**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 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
<b>SOPA DE CALDO CON HUEVO</b>	<b>GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN</b>	<b>CREMA DE PUERROS y COLIFLOR</b>	<b>ENSALADA ALEMANA DE PATATA</b>	<b>ENSALADA WALDORF</b>
(3)	o	o	o	(8,9,10)
<b>BOLLIT DE CARNE y VERDURAS</b>	<b>MERLUZA EN Salsa con PATATA AL HORNO</b>	<b>HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES</b>	<b>SEPIA A LA MALLORQUINA CON ARROZ AROMATIZADO</b>	<b>LASAÑA BOLOÑESA</b>
o	(4)	(3)	(14)	o
<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>
Tortilla francesa con judías salteadas	Lomo plancha con patata hervida	Pizza casera variada	Espirales de legumbre con verduras al curry	Chuletas de cordero con puré de patata

**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 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
PASTA CON SALSA DE PESTO	CREMA DE SETAS	GARBANZOS "ESCALDINS"	PASTA ALFREDO CON POLLO	
(8)		o		
GALLO DE SAN PEDRO A LA MEUNIÈRE CON ENSALADA	POLLO AL ROMERO y LIMÓN CON PURÉ DE PATATA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE	BACALAO A LA PORTUGUESA CON VERDURAS SALTEADAS	
(4)	o	(3)	(4)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Tabulé con vegetales y frutos secos	Merluza al vapor con pimientos asados	Burger de ternera con patata hervida	Ternera salteada con coliflor	

**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