

MENÚ SIN GLUTEN

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)	(7)
	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



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
COCIDO DE LENTEJAS	PASTA BOLOÑESA	CREMA DE CALABAZA	ENSALADA DE PASTA CON ATÚN	PIZZA TIME
o	o	o	(3,4,10)	o
PAVO EN SALSA DE VERDURAS Y PATATAS ASADAS	PESCADO FRESCO DEL DÍA CON ENSALADA DE COL y ZANAHORIA	ARROZ NEGRO	ESTOFADO DE TERNERA	PIZZA TIME
o	(4,7)	(2,4,14)	(6)	o
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Hummus de alubias con huevos	Ensalada con jamón york y queso	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) 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 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
CREMA DE ESPINACAS y QUESO FRESCO	ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS	CUSCÚS VEGETAL	ARROZ BRUT	PASTA CON CHORIZO y TOMATE
(7)	(14)	(11)	o	o
CERDO EN SALSA CAZADORA CON PATATA DELUXE	POLLO AL CURRY CON ARROZ VAPORIZADO	SALMÓN A LA MIEL y NARANJA CON ESCALIVADA	TORTILLA DE ACELGAS y AJOS TIERNOS CON CANÓNIGOS	PESCADO A LA PLANCHA CON CALABAZA AL HORNO
(7)	o	(4)	(3)	(4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
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
SOPA DE CALDO CON HUEVO	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN	CREMA DE PUERROS y COLIFLOR	ENSALADA ALEMANA DE PATATA	ENSALADA WALDORF
(3)	o	o	o	(7,8,9,10)
BOLLIT DE CARNE y VERDURAS	MERLUZA EN Salsa CON PATATA AL HORNO	HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES	SEPIA A LA MALLORQUINA CON ARROZ AROMATIZADO	LASAÑA BOLOÑESA
o	(4)	(3)	(14)	o
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
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) 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 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