


Menú SIN LECHE (incluida LACTOSA), mes de enero de 2022

10	11	12	13	14
<p>ESPAGUETIS INTEGRALES SALTEADOS CON CEBOLLA Y BACON (sin proteína de leche ni lactosa)</p> <p>CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>PURÉ DE CALABAZA Y GARBANZOS</p> <p>MUSLITO DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y caballa a la plancha con pimientos / Fruta</p>	<p>SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)</p> <p>LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni lactosa)</p> <p>PATATA Y JUDÍAS VERDES AL VAPOR</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de cuscús con garbanzos con pimentón dulce / Fruta</p>	<p>PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones)</p> <p>ABADEJO AL HORNO</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ATÚN</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta</p>
17	18	19	20	21
<p>ENSALADA VARIADA CON CALAMARENHARINADO CASERO</p> <p>GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS (sin proteína de leche ni lactosa)</p> <p>VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan tostado / Fruta</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca)</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y garbanzos salteados con pimentón y cuscús / Fruta</p>	<p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>ALAMALLORQUINA (patata, espinacas, sofrito, tomate)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y salmón con brócoli / Fruta</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)</p> <p>POLLO EMPANADO</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta</p>	<p>ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)</p> <p>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA</p> <p>PATATA AL VAPOR Y PIMIENTOS SALTEADOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pizza casera margarita con mozzarella de soja / Fruta</p>
24	25	26	27	28
<p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>PURÉ DE ZANAHORIA Y GARBANZOS CON CROSTONES</p> <p>HOKI CON REBOZADO CASERO</p> <p>ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo con patata asada y champiñones / Fruta</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)</p> <p>PECHUGA DE POLLO AL HORNO</p> <p>PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Cazuela de calamare con cebolla y patata / Fruta</p>	<p>SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (con pasta integral)</p> <p>FRITO DE MAGRO DE CERDO</p> <p>VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>FIDEUÁ MIXTA (cebolla, tomate, guisantes, pimiento rojo, pimiento verde)</p> <p>SALMON A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quesadillas variadas con mozzarella de soja / Fruta</p>
31				
<p>SOPA DE COCIDO (con pasta integral)</p> <p>ESTOFADO DE PAVO</p> <p>PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y merluza con cebolla y pan tostado / Fruta</p>				

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Características del menú:

Menú Sin Leche, Yogur, Nata, Queso.

Embutidos y procesados de carne: Sin Proteína de Leche ni Lactosa.