

Menú SIN GLUTEN, mes de abril de 2022

				1 PURÉ DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO ALAMALLORQUINA (patata, espinacas, sofrito, tomate) YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pizza casera margarita / Fruta
4 ESPAGUETIS sin gluten ALA CARBONARA (cebolla, jamón york, bacon, nata, leche) CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (sin gluten) ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras / Fruta	5 PURÉ DE CALABAZA Y GARBANZOS MUSLITO DE POLLO AL LIMÓN PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria) FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	6 POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y caballa a la plancha con pimientos / Fruta	7 SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (pasta sin gluten) LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA PATATA Y JUDÍAS VERDES AL VAPOR YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de trigo sarraceno con garbanzos con pimentón dulce / Fruta	8 PAELLA DE VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones) ABADEJO AL HORNO GRATINADO ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta
11 ENSALADA VARIADA CON CALAMAR HARINADO CASERO (sin gluten) GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan tostado / Fruta	12 MACARRONES sin gluten ALA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y garbanzos salteados con pimentón y quinoa / Fruta	13	14	15
18	19	20	21	22
25 ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras / Fruta	26 PURÉ DE ZANAHORIA Y GARBANZOS CON CROSTONES sin gluten HOKI CON REBOZADO CASERO (sin gluten) ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo con patata asada y champiñones / Fruta	27 POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas) PECHUGA DE POLLO AL HORNO PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Cazuela de calamar con cebolla y patata / Fruta	28 SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (pasta sin gluten) FRITO DE MAGRO DE CERDO VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	29 FIDEUA sin gluten MIXTA (cebolla, tomate, guisantes, pimiento rojo, pimiento verde) SALMON A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quesadillas variadas / Fruta

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

Características del menú:

Pan, Pasta, Harinas, Bases de Pizza, Especias, Legumbre, Embutidos, Precocinados: Sin Gluten.