

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

				1 PURÉ DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO ALAMALLORQUINA (patata, espinacas, sofrito, tomate) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pizza casera margarita con mozzarella de soja / Fruta
4 ESPAGUETIS INTEGRALES SALTEADOS CON CEBOLLA Y BACON (sin proteína de leche ni lactosa) CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS 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 LENTEJAS 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 cabbala a la plancha con pimientos / Fruta	7 SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni lactosa) PATATA Y JUDÍAS VERDES AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de cuscús con garbanzos con pimentón dulce / Fruta	8 PAELLA DE VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones) ABADEJO AL HORNO ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta
11 ENSALADA VARIADA CON CALAMAR ENHARINADO CASERO GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS (sin proteína de leche ni lactosa) VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan tostado / Fruta	12 MACARRONES INTEGRALES A LA 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 cuscús / 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 HOKI CON REBOZADO CASERO ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo con patata asada y champiñones / Fruta	27 POTAJE DE LENTEJAS 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) (con pasta integral) 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 FIDEUÁ MIXTA (cebolla, tomate, guisantes, pimiento rojo, pimiento verde) SALMON A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quesadillas variadas con mozzarella de soja / Fruta

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.