

Menú SIN GLUTEN, mes de mayo de 2023

1	2	3	4	5
<b>Festivo</b>	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones)	<b>MACARRONES sin gluten A LA PIZAIOLA (ajo, tomate, albahaca, perejil, orégano)</b>	PURÉ DE CALABAZA CON <b>CROSTONES sin gluten</b>	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)
	<b>PALOMETA A LA ANDALUZA (sin gluten)</b>	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MUSLITO DE POLLO ASADO
	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	PATATAS ASADAS
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	<b>Sugerencia de cena:</b> Lentejas con verduras y arroz / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Quínoa con verduras y huevo a la plancha / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Pure de verduras y conejo salteado al ajillo / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
8	9	10	11	12
PURÉ DE VERDURAS Y ALUBIAS	<b>SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (pasta sin gluten)</b>	<b>POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)</b>	<b>ESPAGUETIS sin gluten CON SALSA DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, nata)</b>	ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimienta roja, bacon, queso)
LOMO ASADO	<b>MERLUZA CON REBOZADO CASERO (sin gluten)</b>	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón)
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Crema de puerros y dorada con zanahoria y tomate / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Brócoli y patata al vapor con salmón a la plancha / Fruta
15	16	17	18	19
ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)	PURÉ DE CHAMPIÑONES	<b>MACARRONES sin gluten A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca)</b>	PURÉ DE ZANAHORIA
<b>ESCALOPE CASERO DE PAVO (sin gluten)</b>	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	ESTOFADO DE POLLO	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA	SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ARROZ SALTEADO CON SALSA DE PUERROS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO
<b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con salteado de verduras y comino / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Calamar con cebolla, calabacín y arroz / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada de quínoa y merluza a la plancha / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y pizza casera margarita / Fruta
22	23	24	25	26
<b>ESPAGUETIS sin gluten A LA CARBONARA (cebolla, jamón york, bacon, nata, leche)</b>	PURÉ DE CALABAZA Y ALUBIAS	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones)	<b>POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)</b>	PATATAS ALIÑADAS (patata, zanahoria, guisantes, atún, aceitunas)
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (sin gluten)	MUSLITO DE POLLO AL LIMÓN	PALOMETA AL HORNO GRATINADA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	JUDÍAS VERDES CON AJO Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO
<b>Sugerencia de cena:</b> Espirales de legumbre con verduras / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada de pasta con huevo cocido / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Quínoa con verduras y frutos secos / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Crema de calabacín y dorada al horno con tomate / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y falafel de garbanzos con arroz salteado / Fruta
29	30	31		
POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA	ENSALADA VARIADA CON <b>CALAMAR EN HARINADO CASERO (sin gluten)</b>		
<b>POLLO EMPANADO (sin gluten)</b>	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	GUIZO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS		
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA		
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
<b>Sugerencia de cena:</b> Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan tostado / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Ensalada y hamburguesa de atún con tostadas / Fruta	<b>Sugerencia de cena:</b> Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta		

*Si siembras perejil en mayo,  
tendrás perejil todo el año*

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con [cocinadosbenjamin@hotmail.com](mailto:cocinadosbenjamin@hotmail.com)

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