

Menú SIN GLUTEN, mes de diciembre de 2022

*¡Feliz Navidad y Feliz Año nuevo!*

				1		2	
				POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)		ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS	
				TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		MACARRONES sin gluten A LA BOLOÑESA	
				ENSALADA VARIADA CON MAÍZ		YOGUR NATURAL AZUCARADO	
				FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL AZUCARADO	
				<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y caballa a la plancha con pimientos salteados / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y salmón a la plancha con arroz integral / Fruta	
5		6		7		8	
				ENSALADA VARIADA CON CALAMAR HARINADO CASERO (sin gluten)		MACARRONES sin gluten A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca)	
				GUIISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS		MERLUZA AL HORNO	
				VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA		ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	
				FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
				<i>Sugerencia de cena:</i> Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta	
Festivo		Festivo				Festivo	
12		13		14		15	
SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (pasta sin gluten)		PURÉ DE ZANAHORIA Y LUBIAS		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)		ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)	
FRITO DE POLLO		HOKI CON REBOZADO CASERO (sin gluten)		PECHUGA DE PAVO AL HORNO		TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	
VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA		ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS		PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE		ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	
FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL AZUCARADO		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y merluza rebozada con ensalada / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta	
19		20		21		16	
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate)		PURÉ DE CHAMPIÑONES		Menú Especial		ENSALADA VARIADA	
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN		ESTOFADO DE PAVO		SOPA DE NAVIDAD sin gluten		MACARRONS sin gluten CON SALMON	
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS		PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)		NUGGETS CASEROS sin gluten Y PATATILLA		Y VERDURAS	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA Y DULCES SIN GLUTEN		FRUTA DE TEMPORADA	
<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con pimientos y comino / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada con arroz integral y raolas de verduras / Fruta		<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y sardinas con pan / Fruta		<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](mailto:cocinadosbenjamin@hotmail.com)

Características del menú:

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