

Menú SIN PROTEÍNA DE LECHE (incluye SIN LACTOSA), mes de diciembre de 2022

¡Feliz Navidad y Feliz Año nuevo!

				1		2	
				POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)		ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS	
				TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		MACARRONES A LA BOLOÑESA (carne picada sin proteína de leche ni lactosa)	
				ENSALADA VARIADA CON MAÍZ		FRUTA DE TEMPORADA	
				Sugerencia de cena: Puré de verduras y caballa a la plancha con pimientos salteados / Fruta		Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con arroz integral / Fruta	
5		6		7		8	
				ENSALADA VARIADA CON CALAMAR EN HARINADO CASERO		MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca)	
				GUIISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS (sin proteína de leche ni lactosa)		MERLUZA AL HORNO	
				VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA		ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	
				FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
				Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta		Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta	
Festivo		Festivo				Festivo	
12		13		14		15	
SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (con pasta integral)		PURÉ DE ZANAHORIA Y GARBANZOS		POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)		ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)	
FRITO DE POLLO		HOKI CON REBOZADO CASERO		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		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata / Fruta		Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta		Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza rebozada con ensalada / Fruta		Sugerencia de cena: 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 (carne sin proteína de leche ni lactosa)		MACARRONES CON SALMÓN	
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS		PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)		NUGGETS CASEROS DE POLLO CON PATATILLA		Y VERDURAS	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA Y DULCES DE NAVIDAD sin proteína de leche ni lactosa		FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pimientos y comino / Fruta		Sugerencia de cena: Ensalada con arroz integral y rajas de verduras / Fruta		Sugerencia de cena: Ensalada variada y sardinas con pan / Fruta		Sugerencia de cena: 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.