

Menú SIN GLUTEN, mes de mayo de 2022

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| SOPA DE COCIDO (pasta sin gluten) ESTOFADO DE PAVO PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes) YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y merluza con cebolla y pan tostado / Fruta | MACARRONES sin gluten A LA BOLONESA CALAMARENHARINADO sin gluten ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Arroz con verduras y huevos a la plancha / Fruta | ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con pimientos y comino / Fruta | PURÉ DE CHAMPIÑONES MUSLITO DE POLLO A LA JARDINERA PATATAS ASADAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y lomo de atún con ensalada / Fruta | POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, acelgas) ABADEJO EMPANADO (sin gluten) ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTA CÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Hamburguesa casera con cebolla, tomate y pan integral / Fruta |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (pasta sin gluten) PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CEBOLLA ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y tortilla a la francesa con perejil / Fruta | MACARRONES sin gluten A LA CARBONARA (cebolla, jamón york, bacon, nata, leche) HOKI A LA ANDALUZA (sin gluten) ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Verduras salteadas con arroz y garbanzos / Fruta | POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas) HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA PURÉ DE PATATA FRUTA CÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y revuelto de huevo con tostadas / Fruta | ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, bacon, queso) MERLUZA AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y filete de pavo a la plancha con ensalada / Fruta | PURÉ DE CALABAZA Y GARBANZOS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTA CÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Salmón y judías verdes con salsa de tomate y nata / Fruta |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col) POLLO EMPANADO sin gluten ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA CÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Tortitas de brócoli con patatas cocidas aliñadas / Fruta | ENSALADA VARIADA CON CALAMARENHARINADO CASERO (sin gluten) GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y lenguado con espinacas / Fruta | PURÉ DE ZANAHORIA MUSLITO DE POLLO AL LIMÓN PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta | ESPAGUETIS sin gluten A LA AMATRICIANA (tomate, bacon, queso) TORTILLA A LA FRANCESA CON CHAMPIÑONES ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras con cuscús y conejo troceado / Fruta | PAELLA DE VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones) MERLUZA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón) TOMATE, QUESO FRESCO Y AL BAHACA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pizza casera margarita / Fruta |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA CÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Coliflor con bechamel, queso y almendras / Fruta | SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (pasta sin gluten) CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (sin gluten) ENSALADA VARIADA CON MAÍZ YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras y curry / Fruta | ENSALADA DE ARROZ (tomate, maíz, guisantes, jamón cocido, cangrejo sin gluten) SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta | PURÉ DE VERDURAS Y GARBANZOS PAVO AL CURRY CHAMPIÑONES Y ARROZ FRUTA CÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pulpo con patata cocida / Fruta | ESPAGUETIS sin gluten CON SALSA AL PESTO (ajo, albahaca, aceite, queso) SALMÓN AL HORNO ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y quiche casera variada / Fruta |
| 30 | 31 | | | |
| PURÉ DE VERDURAS LOMO EMPANADO sin gluten PATATA Y PIMIENTOS ASADOS YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta | ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape) TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de zanahoria y conejo con cebolla / 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.