

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

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| SOPA DE COCIDO (con pasta integral) | MACARRONES A LA BOLOÑESA (carne picada sin proteína de leche ni lactosa) | ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate) | PURÉ DE CHAMPIÑONES | POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, acelgas) |
| ESTOFADO DE PAVO | CALAMAR ENHARINADO CASERO | TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA | MUSLITO DE POLLO A LA JARDINERA | ABADEJO EMPANADO |
| PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes) | ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS | ENSALADA VARIADA CON ATÚN | PATATAS ASADAS | ENSALADA VARIADA CON MAÍZ |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA CÍTRICA |
| <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y merluza con cebolla y pan tostado / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Arroz con verduras y huevos a la plancha / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con pimientos y comino / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y lomo de atún con ensalada / Fruta | <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) | MACARRONES INTEGRALES SALTEADOS CON CEBOLLA Y BACON (sin proteína de leche ni lactosa) | POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas) | ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo) | PURÉ DE CALABAZA Y GARBANZOS |
| PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CEBOLLA | HOKIA LA ANDALUZA | HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni lactosa) | MERLUZA AL HORNO | TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA |
| ENSALADA VARIADA CON MAÍZ | ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS | PURÉ DE PATATA (sin lácteos) | MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA | ENSALADA VARIADA CON ATÚN |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA CÍTRICA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA CÍTRICA |
| <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y tortilla a la francesa con perejil / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Verduras salteadas con arroz y garbanzos / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y revuelto de huevo con tostadas / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y filete de pavo a la plancha con ensalada / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Salmón y judías verdes con salsa de tomate y nata de avena / Fruta |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col) | ENSALADA VARIADA CON CALAMAR ENHARINADO CASERO | PURÉ DE ZANAHORIA | ESPAGUETIS INTEGRALES A LA AMATRICIANA (tomate, bacon sin proteína de leche ni lactosa) | PAELLA DE VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones) |
| POLLO EMPANADO | GUIISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS (sin proteína de leche ni lactosa) | MUSLITO DE POLLO AL LIMÓN | TORTILLA A LA FRANCESA CON CHAMPIÑONES | MERLUZA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón) |
| ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS | VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA | PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria) | ENSALADA VARIADA CON ATÚN | TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA |
| FRUTA CÍTRICA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| <i>Sugerencia de cena:</i> Tortitas de brócoli con patatas cocidas aliñadas / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y lenguado con espinacas / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras con cuscús y conejo troceado / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pizza casera margarita con mozzarella de soja / Fruta |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas) | SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) | ENSALADA DE ARROZ (tomate, maíz, guisantes, jamón cocido sin proteína de leche ni lactosa , cangrejo sin proteína de leche ni lactosa) | PURÉ DE VERDURAS Y GARBANZOS | ESPAGUETIS INTEGRALES AGLIO E OLIO |
| TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA | CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS | SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni lactosa) | PAVO AL CURRY (bebida de coco) | SALMÓN AL HORNO |
| ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS | ENSALADA VARIADA CON MAÍZ | MENESTRA DE VERDURAS | CHAMPIÑONES Y ARROZ | ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS |
| FRUTA CÍTRICA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA CÍTRICA | FRUTA DE TEMPORADA |
| <i>Sugerencia de cena:</i> Coliflor con bechamel (nata de avena) y almendras / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras y curry / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pulpo con patata cocida / Fruta | <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y quiche casera variada con nata de avena / Fruta |
| 30 | 31 | | | |
| PURÉ DE VERDURAS | ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape) | | | |
| LOMO EMPANADO | TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN sin proteína de leche ni lactosa | | | |
| PATATA Y PIMIENTOS ASADOS | ENSALADA VARIADA CON MAÍZ | | | |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | | | |
| <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta | <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:

Menú Sin Leche, Yogur, Nata, Queso.

Embutidos y procesados de carne: Sin Proteína de Leche ni Lactosa.