

Menú SIN GLUTEN, mes de marzo de 2022

	1	2	3	4
	FESTIU	ARROZ CON SALSA DE TOMATE ABADEJO EMPANADO (sin gluten) MENESTRASALTEADA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta</i>	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, acelgas) SAN JACOBO CASERO sin gluten DE LOMO CON JAMÓN Y QUESO ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Ensalada y salmón a la plancha con arroz salteado / Fruta</i>	FIDEUÁ sin gluten DE VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, pimiento rojo, pimiento verde) TORTILLA A LA FRANCESA ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Tacos caseros variados / Fruta</i>
7	8	9	10	11
SOPA DE CALDO DE COCIDO (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (pasta sin gluten) HOKI CON REBOZADO CASERO (sin gluten) ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Espira les de legumbre con verduras y comino / Fruta</i>	PURÉ DE GARBANZOS CON CROSTONES sin gluten TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA JUDÍAS VERDES AL VAPOR FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Sopa de pasta y filete de pavo a la plancha con ensalada / Fruta</i>	MACARRONES sin gluten ALA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca) MERLUZA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón) ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Puré de verduras y tortilla a la francesa con champiñones / Fruta</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Guiso de calamar con verduras y patata / Fruta</i>	ARROZ CON BACALAO TORTILLA A LA FRANCESA GUISANTES SALTEADOS YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Ensalada y pizza casera margarita / Fruta</i>
14	15	16	17	18
PURÉ DE CALABAZA CON CROSTONES sin gluten TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA VARIADA CON MAÍZ YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Cazuela de merluza con verduras y arroz / Fruta</i>	MACARRONES sin gluten ALA PIZZAIOLA (ajo, tomate, albahaca, perejil, orégano) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Garbanzos salteados con verduras y trigo sarraceno / Fruta</i>	ENSALADA VARIADA CON CALAMAR EN HARINADO CASERO (sin gluten) GUIZO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col) MUSLITO DE POLLO ASADO PATATAS ASADAS FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Pure de verduras y conejos salteado al ajillo / Fruta</i>	PAELLA DE VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones) ABADEJO A LA ANDALUZA (sin gluten) ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Ensalada y quesadillas variadas / Fruta</i>
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS Y ALUBIAS LOMO ASADO PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate) FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta</i>	SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (pasta sin gluten) MERLUZA CON REBOZADO CASERO (sin gluten) ENSALADA VARIADA CON MAÍZ YOGUR <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas) TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Sopa de pasta y merluza con zanahoria y tomate / Fruta</i>	ESPAGUETIS sin gluten CON SALSA DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, nata) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Ensalada y huevo cocido con patatas aliñadas / Fruta</i>	ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, queso) SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Tacos caseros variados / Fruta</i>
28	29	30	31	
SOPA DE CALDO DE COCIDO (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (pasta sin gluten) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Lengüado con espinacas a la crema y patata / Fruta</i>	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO CON ORÉGANO FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Ensalada y tortilla a la francesa con pan tostado / Fruta</i>	MACARRONES sin gluten ALA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca) HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Espira les de legumbre con salteado de verduras y comino / Fruta</i>	ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape) FILETE DE PAVO EMPANADO (sin gluten) ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> <i>Lomo de atún a la plancha con patata cocida y pimientos / Fruta</i>	

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Características del menú:

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