

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

	1	2	3	4
	FESTIU	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO EMPANADO MENESTRASALTEADA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, acelgas) SAN JACOB O CASERO DE LOMO CON JAMÓN sin proteína de leche ni lactosa ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y salmón a la plancha con arroz salteado / Fruta	FIDEUÁ 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> Tacos caseros variados / Fruta
7	8	9	10	11
SOPA DE CALDO DE COCIDO (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (con pasta integral) HOKI CON REBOZADO CASERO ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	PURÉ DE GARBANZOS CON CROSTONES TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA JUDÍAS VERDES AL VAPOR FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y filete de pavo a la plancha con ensalada / Fruta	MACARRONES INTEGRALES A LA 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> Puré de verduras y tortilla a la francesa con champiñones / Fruta	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Guiso de calamar con verduras y patata / Fruta	ARROZ CON BACALAO TORTILLA A LA FRANCESA GUISANTES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pizza casera margarita con mozzarella de soja / Fruta
14	15	16	17	18
PURÉ DE CALABAZA CON CROSTONES TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Cazuela de merluza con verduras y arroz / Fruta	MACARRONES INTEGRALES A LA PIZZAIOLA (ajo, tomate, albahaca, perejil, orégano) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Guiso de lentejas con verduras y patata / Fruta	ENSALADA VARIADA CON CALAMARENHARINADO CASERO GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS (sin proteína de leche ni lactosa) VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col) MUSLITO DE POLLO ASADO PATATAS ASADAS FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Pure de verduras y conejo salteado al ajillo / Fruta	PAELLA DE VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones) ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quesadillas variadas con mozzarella de soja / Fruta
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS Y ALUBIAS LOMO ASADO PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate) FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) MERLUZA CON REBOZADO CASERO ENSALADA VARIADA CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y merluza con zanahoria y tomate / Fruta	ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y huevo cocido con patatas aliñadas / Fruta	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo) SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Tacos caseros variados / Fruta
28	29	30	31	
SOPA DE CALDO DE COCIDO (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA VARIADA CON ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Lenguado con espinacas a la crema y patata / Fruta	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni lactosa) ARROZ SALTEADO CON ORÉGANO FRUTACÍTRICA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla a la francesa con pan tostado / Fruta	MACARRONES INTEGRALES A LA 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> Espirales de legumbre con salteado de verduras y comino / Fruta	ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape) FILETE DE PAVO EMPANADO ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Lomo de atún a la plancha con patata cocida y pimientos / 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.