



Servicio de comedor escolar COCINADOS BENJAMÍN

Menú SIN GLUTEN noviembre de 2021

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo) (sin gluten)	ARROZ CON TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, judías verdes, zanahoria, espinacas)
	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MERLUZA A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	ABADEJO REBOZADO CASERO (sin gluten)
	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATAS FRITAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA
	<i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo con orégano y quínoa con pisto / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Hélices de legumbre con espárragos y jamón / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Fajitas de pollo con verduras / Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PURÉ DE CALABAZA (cebolla, puerro, calabaza y patata) Y LEGUMBRE	ESPAGUETIS sin gluten A LA NAPOLITANA (cebolla, zanahoria, tomate, ajo, merluza al horno con picada)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, col)	ENSALADA CON CALAMAR REBOZADO (sin gluten)	ARROZ A LA MILANESA (tomate, cebolla, pimiento rojo, ajo, panceta, queso)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA	ESTOFADO DE ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA	MUSLITO DE POLLO ASADO AL ROMERO
ENSALADA VARIADA CON ATÚN	JUDÍAS VERDES Y PATATA PANADERA	ARROZ AL CURRY	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Quínoa con verduras, garbanzos y comino / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y lomo con champiñones / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Merluza con cebolla, zanahoria, tomate y patata / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y huevo a la plancha con pisto / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Salmón con judías verdes con salsa de nata y tomate / Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo) (sin gluten)	MACARRONES sin gluten A LA BOLOÑESA	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, acelgas)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA	PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA
POLLO REBOZADO sin gluten	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	FRITO DE MAGRO DE CERDO	ABADEJO REBOZADO CASERO (sin gluten)
ENSALADA VARIADA CON CROSTONES sin gluten	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	PURÉ DE PATATA	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
YOGUR o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de calabaza y falafel con arroz / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Pollo con cebolla, calabacín y patata con curry / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo con quínoa y champiñones / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y quesadillas / Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ CON TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate)	SOPA DE AVE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo) (sin gluten)	CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS (pueros, calabacín, patata)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judía verde)	TALLARINES sin gluten A LA CARBONARA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	MERLUZA REBOZADO CASERO (sin gluten)	MUSLO DE POLLO ASADO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VARIADA CON ATÚN	PATATA, GUI SANTES Y ZANAHORIA	ARROZ CON CHAMPIÑONES	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Huevo cocido con patata, judías verdes, zanahoria / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Garbanzos con cebolla, puerros, ajos tiernos, quínoa / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y lengua de rebozado con ensalada / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Lomo con cebolla, calabacín y puré de patata / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de zanahoria y quiche de espinacas y queso / Fruta
LUNES 29	MARTES 30	<div style="background-color: #4a4a8a; color: white; padding: 5px;"> PRODUCCIÓN DIFERENCIADA. CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ: Pasta, Harina, Pizza, Preparados cármicos, Lácteos y Especies: sin gluten. Rebozados: con harinas sin gluten. </div>		
ARROZ 3 DELICIAS (jamón cocido, tortilla)	PURÉ DE ZANAHORIA Y GARBANZOS			
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO			
TOMATE ALIÑADO	PATATA Y GUI SANTES SALTEADOS			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta			