

Menú SIN PROTEÍNA DE LECHE (incluye SIN LACTOSA), mes de noviembre de 2022

1	2	3	4
	SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, acelgas)	ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)
	ABADEJO CON EMPANADO CASERO	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ALBAHACA Y ORÉGANO
FESTIVO	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con huevo a la plancha y pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Tacos caseros variados / Fruta
7	8	9	10
ENSALADA VARIADA CON CALAMARENHARINADO CASERO	PURÉ DE CALABAZA CON CROSTONES	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones)	SOPA DE CALDO DE CARNE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)
GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS (sin proteína de leche ni lactosa)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO CON PATATA
VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y bacalao rebozado / Fruta	Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pastay tortilla de calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Pure de verduras y conejo salteado al ajillo / Fruta
14	15	16	17
PURÉ DE VERDURAS Y ALUBIAS	SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo)
LOMO ASADO	MERLUZA CON REBOZADO CASERO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón)
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pastay merluza con zanahoria y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta
21	22	23	24
ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)	PURÉ DE CHAMPIÑONES	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca)
ESCALOPE CASERO DE PAVO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	ESTOFADO DE POLLO	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni lactosa)
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con salteado de verduras y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Calamar con cebolla, calabacín y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pastay merluza con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta
28	29	30	
ESPAGUETIS INTEGRALES AGLIO E OLIO	PURÉ DE CALABAZA Y ALUBIAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate)	
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS	MUSLITO DE POLLO AL LIMÓN	MERLUZA AL HORNO	
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pastay tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús con garbanzos con pimentón dulce / Fruta	

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

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