

Menú SIN GLUTEN, mes de octubre de 2022

3	4	5	6	7
PURÉ DE ZANAHORIA	MACARRONES sin gluten A LA BOLOÑESA	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, acelgas)	PURÉ DE CHAMPIÑONES	"ARRÒS BRUT" (tomate, guisantes, judía verde, champiñones, pimiento rojo)
ESTOFADO DE PAVO	CALAMARENHARINADO sin gluten	ABADEJO EMPANADO (sin gluten)	MUSLITO DE POLLO A LA JARDINERA	TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Verduras salteadas con quinoa y garbanzos / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Pizza casera / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y huevo cocido con ensalada / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con pimientos y comino / Fruta
10	11	12	13	14
PURÉ DE CALABACÍN	MACARRONES sin gluten A LA CARBONARA (cebolla, jamón york, bacon, nata, leche)	FESTIVO	ARROZ INTEGRAL A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, bacon, queso)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CAMA DE PATATA Y CEBOLLA	HOKI A LA ANDALUZA (sin gluten)		PAOLOMETA AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS		MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR	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> Sopa de pasta y filete de pavo a la plancha con ensalada / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas con verduras y pollo / Fruta
17	18	19	20	21
FESTIVO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)	PAELLA DE VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor)	PURÉ DE CALABAZA	ESPAQUETIS sin gluten A LA AMATRICIANA (tomate, bacon, queso)
	POLLO EMPANADO sin gluten	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón)	MUSLITO DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA PANADERA	TORTILLA A LA FRANCESA CON CHAMPIÑONES
	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ATÚN
	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA
	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y lenguado con espinacas / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quesadillas / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras con cuscús y alubias pintas con comino / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sepia con cebolla, tomate y arroz / Fruta
24	25	26	27	28
SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (pasta sin gluten)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate)	PURÉ DE VERDURAS Y GARBANZOS	MACARRONES sin gluten CON SALSA AL PESTO (ajo, albahaca, aceite, queso)
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS (sin gluten)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA	PAVO AL CURRY	SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	MENESTRA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES Y ARROZ	ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS
YOGUR	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras y curry / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Coliflor con bechamel, queso y almendras / 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 / Fruta
31				

Hay servicio de comedor
Falta menú por definir

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

Características del menú:

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

Servicio de Comedor escolar
COCINADOS BENJAMÍN