

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

3	4	5	6	7
PURÉ DE ZANAHORIA Y LENTEJAS	<b>MACARRONES A LA BOLOÑESA (cama picada sin proteína de leche ni lactosa)</b>	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, acelgas)	PURÉ DE CHAMPIÑONES	"ARRÒS BRUT" (tomate, guisantes, judía verde, champiñones, pimiento rojo)
ESTOFADO DE PAVO	<b>CALAMARENHARINADO CASERO</b>	ABADEJO EMPANADO	MUSLITO DE POLLO A LA JARDINERA	TORTILLA A LA FRANCESA CON <b>JAMÓN sin proteína de leche ni lactosa</b>
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	<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>
<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y salmón a la plancha con arroz / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Verduras salteadas con cuscús 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	<b>MACARRONES INTEGRALES SALTEADOS CON CEBOLLA Y BACON (sin proteína de leche ni lactosa)</b>	FESTIVO	<b>ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo)</b>	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CAMA DE PATATA Y CEBOLLA	HOKI A LA ANDALUZA		PALOMETA 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		<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	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 Y LENTEJAS	<b>ESPAGUETIS INTEGRALES A LA AMATRICIANA (tomate, bacon sin proteína de leche ni lactosa)</b>
	<b>POLLO EMPANADO</b>	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 pizza / 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)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate)	PURÉ DE VERDURAS Y GARBANZOS	<b>MACARRONES INTEGRALES AGLIO E OLIO</b>
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	<b>SALCHICHAS DE POLLO A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni lactosa)</b>	<b>PAVO AL CURRY (bebida de coco)</b>	SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	MENESTRA DE VERDURAS	CHAMPIÑONES Y ARROZ	ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS
<b>FRUTA DE TEMPORADA</b>	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 (nata de avena) 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 con nata de avena / 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](mailto:cocinadosbenjamin@hotmail.com)

Características del menú:

Menú Sin Leche, Yogur, Nata, Queso.

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