

NOVIEMBRE 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas guisadas con verduras Tortilla de York (HUEVO, SOJA Y LECHE) con ensalada *Lomo plancha *Tortilla francesa Manzana	Spaguetti con carne picada(GLUTEN) *Spaguetti sin gluten Filete merluza(PESCADO) al horno *Salchichas pavo Plátano	Paella (con pollo, magro y merluza) (PESCADO) *paella sin merluza Lomo a la plancha con ensalada Pera	Garbanzos guisados con verduras York- Queso empanado (GLUTEN, LECHE, SOJA, PUEDE CONTENER TRAZAS DE HUEVO) *Filete pollo plancha Naranja o mandarina	Puré de calabacín Atún con tomate(PESCADO). *Pavo plancha Plátano
Patatas guisadas con verduras Salchicha de pavo con ensalada Manzana	Alubia blanca guisada con calabacín. Tortilla queso (HUEVO LACTEO) y ensalada *Tortilla francesa *Pollo plancha Plátano	Arroz con verduras y champiñón Filete de Halibut rebozado (PESCADO HUEVO GLUTEN) *Salchichas pavo *Halibut plancha Pera	Puré de zanahoria Magro asado en su jugo con salsa de verduras Naranja o mandarina	Lentejas guisadas con verduras Ventresca de merluza en salsa (PESCADO) *York plancha Plátano
Arroz con tomate Gallineta rebozada (PESCADO HUEVO GLUTEN) *Pollo plancha * Gallineta plancha Manzana	Sopa de fideo(GLUTEN) *Fideo sin gluten Cocido completo: Garbanzo, patata, zanahoria, pollo, chorizo y ternera. Plátano	Macarrones(GLUTEN) con carne picada y tomate Tortilla atún (HUEVO PESCADO) con ensalada *Tortilla francesa *Filete lomo pera	Hervido de verduras (Patata, cebolla judía verde y zanahoria) Hamburguesa de pollo Naranja o mandarina	Judías pintas guisadas con verduras Varitas Merluza (PESCADO GLUTEN) con ensalada *Lomo plancha Plátano
Lentejas guisadas con verduras Caballa en aceite con ensalada (PESCADO) *Filete de pavo en salsa Manzana	Puré de verduras Croquetas caseras de carne (LACTEO , Y GLUTEN) Con ensalada *Croquetas con maíz, y caldo Plátano	Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria Filete merluza(PESCADO) al horno *Salchichas pavo Pera	Patatas guisadas con verduras Tortilla queso (HUEVO LACTEO) y ensalada *Lomo plancha *Tortilla francesa Naranja o mandarina	Sopa de arroz Pollo asado y lechuga Plátano

Todos los días se incluye una ración pan. La salsa de tomate frito se hace con tomate zanahoria, cebolla, pimiento ajo y laurel. En guisos como albóndigas y patatas guisadas, las verduras se incorporan trituradas para hacer la textura más agradable. En la pasta se incorpora un sofrito de pimiento, cebolla, zanahoria y laurel. Las legumbres se cocinan con patata, zanahoria, judías verdes y cebolla

* Menú alternativo para alergias

