

## JUNIO 2022 sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Macarrones ( quínoa, arroz, maíz)con bacon y tomate frito Tortilla queso (HUEVO LACTEO) y ensalada	Lentejas guisadas con verduras Merluza rebozada con maíz Con lechuga y maíz Naranja
Ensalada de pasta con maíz tomate atún Lacón plancha Manzana	Alubias blancas guisadas con calabacín y cebolla Tilapia plancha con mahonesa ( <b>PESCADO HUEVO</b> ) Plátano	Fideguá (maíz arroz quínoa) (con pollo, tomate y judías verdes ) Tortilla atún ( <b>HUEVO</b> ) con ensalada Sandía	Garbanzos guisados con verduras Ventresca de merluza al horno.( <b>PESCADO</b> ) Albaricoque	Puré de zanahoria (patata puerro zanahoria) Estofado de pavo Naranja
Patatas guisadas con verduras Ventresca rebozada con maíz con ensalada Manzana	Lentejas guisadas con verduras Caballa en aceite con ensalada Plátano	Arroz con tomate Tortilla de york con ensalada ( <b>HUEVO</b> ) Sandía	Alubias guisadas con Verduras. Ventresca en salsa Albaricoque	Sopa de fideo (arroz maíz quínoa) Hamburguesa pollo con lechuga Naranja
Macarrones (arroz quínoa maíz) con carne picada y tomate Tortilla atún ( <b>HUEVO PESCADO</b> ) Manzana	Sopa de fideo ( maíz quínoa arroz) con verduras Salchicha pavo con lechuga y maíz 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