

SIN MARISCO

ENERO 2021

<b>MARTES</b>		<b>12</b>	<b>JUEVES</b>		<b>14</b>
Sopa de fideos Lagrimitas de pollo en salsa Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9,12			Cocido de garbanzos Tortilla francesa Zanahorias salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,9		
<b>MARTES</b>		<b>19</b>	<b>JUEVES</b>		<b>21</b>
Arroz con tomate Pollo asado Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,7,12			Ensalada de cous-cous Pinchito moruno Menestra Pan Bizcocho de canela Alérgenos: 1		
<b>MARTES</b>		<b>26</b>	<b>JUEVES</b>		<b>28</b>
Crema de calabaza Pizza Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,6,7			Coditos napolitana Tortilla de atún Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,7,12		

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna - Diplomada en Nutrición Humana y Dietética - Nº Socio ADUNDA AND-00221

SIN LECHE DE VACA

ENERO 2021

					VIERNES	8			
					Alubias con verduras Lomo a la castellana Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,9,12				
LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
Arroz con verduras Bacalao con tomate Champiñones salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12		Sopa de fideos Lagrimitas de pollo en salsa Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9,12		Crema de calabacin Merluza en amarillo Patatas panaderas Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,4,6,8,12		Garbanzos con verduras Tortilla francesa Zanahorias salteadas Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,3,6,8,9		Espaguetis napolitana Lomo adobado a la plancha Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,12	
LUNES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
Crema de legumbres Taqitos fritos de rosada Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,9,14		Arroz con tomate Pollo asado Ensalada de zanahoria Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,6,8,12		Fideos a la cazuela Merluza en salsa verde Judias verdes Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,3,4,6,8,9,12		Ensalada de cous-cous Pinchito moruno Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1		Lentejas con verduras Revuelto de patatas Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9	
LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
Arroz con pollo Merluza a la marinera Champiñones salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12		Crema de calabaza Pizza sin leche Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1		Puchero de garbanzos Lenguado en salsa alicantina Guisantes salteados Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,4,6,8,9		Coditos napolitana Tortilla de atún Ensalada de zanahoria Pan Lácteo de soja Alérgenos: 1,3,4,6,8,12		Sopa de estrellitas Pechuga de pollo alicantina Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9	

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna · Diplomada en Nutrición Humana y Dietética · Nº Socio ADUNDA AND-00221

SIN FRUTOS SECOS

ENERO 2021

VIERNES 8				
Alubias con verduras Lomo a la castellana Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,9,12				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz con verduras Bacalao con tomate Champiñones salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12	Sopa de fideos Lagrimitas de pollo en salsa Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9,12	Crema de calabacín Albóndigas de merluza en salsa Patatas panaderas Pan Yogurt Alérgenos: 1,2,3,4,7,14	Cocido de garbanzos Tortilla francesa Zanahorias salteadas Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,6,7,9	Espaguetis napolitana Lomo adobado a la plancha Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,12
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de legumbres Taquitos fritos de rosada Calabacines salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,9,14	Arroz con tomate Pollo asado Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,7,12	Fideos a la cazuela Merluza en salsa verde Judías verdes Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,7,9,12	Ensalada de cous-cous Pinchito moruno Menestra Pan Fruta fresca Alérgenos: 1	Lentejas con verduras Revuelto de patatas Ensalada de maíz Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con pollo Merluza a la marinera Champiñones salteados Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,12	Crema de calabaza Pizza Tomate aliñado Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,4,6,7	Puchero de garbanzos Lenguado en salsa alicantina Guisantes salteados Pan Yogurt Alérgenos: 1,4,7,9	Coditos napolitana Tortilla de atún Ensalada de zanahoria Pan Yogurt Alérgenos: 1,3,4,7,12	Sopa de estrellas Pechuga de pollo alicantina Zanahorias salteadas Pan Fruta fresca Alérgenos: 1,3,9

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna · Diplomada en Nutrición Humana y Dietética · Nº Socio ADUNDA AND-00221



CELIACO

ENERO 2021

					VIERNES	8			
					Alubias con verduras Lomo a la castellana Menestra Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,9,12				
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
Arroz con verduras Bacalao ajoarriero (sin gluten) Champiñones salteados Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,12		Sopa de fideos (sin gluten) Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten) Tomate aliñado Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,9,12		Crema de calabacín Merluza en amarillo Patatas panaderas Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,4,7,12		Garbanzos con verduras Tortilla francesa Zanahorias salteadas Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7,9		Espaguetis napolitana (sin gluten) Lomo adobado a la plancha Ensalada de maíz Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,12	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
Crema de legumbres Lenguado en salsa alicantina (sin gluten) Calabacines salteados Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,9		Arroz con tomate Pollo asado Ensalada de zanahoria Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,7,12		Fideos a la cazuela (sin gluten) Merluza en salsa verde Judías verdes Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,4,7,9,12		Patatas con choco Jamón asado en salsa (sin gluten) Menestra Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,12,14		Lentejas con verduras Revuelto de patatas Ensalada de maíz Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,9	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
Arroz con pollo Merluza a la marinera (sin gluten) Champiñones salteados Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,4,12		Crema de calabaza Pizza sin gluten Tomate aliñado Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3		Puchero de garbanzos (sin gluten) Lenguado en salsa alicantina Guisantes salteados Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,4,7,9		Macarrones napolitana (sin gluten) Tortilla de atún Ensalada de zanahoria Pan sin gluten Yogurt Alérgenos: 3,4,7,12		Sopa de fideos (sin gluten) Pechuga de pollo alicantina Zanahorias salteadas Pan sin gluten Fruta fresca Alérgenos: 3,9	

Menú revisado por Lourdes Casado Osuna · Diplomada en Nutrición Humana y Dietética · Nº Socio ADUNDA AND-00221