

MENÚ OCTUBRE 2024 – SIN FRUTOS SECOS, HUEVO Y GLUTEN

*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

	1	2	3	4
	Cocido con garbanzos ecológicos(12) Rosada a la plancha con patatas gajo al horno(4) Yogur griego natural(7)	Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada	Salmorejo (hecho con pan sin gluten) Menestra de verduras con jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Fruta de temporada	Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Espaguetis sin gluten con salsa de verduras casera Fruta de temporada
7	8	9	10	11
Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Macarrones sin gluten a la boloñesa (con carne picada de ternera) Fruta de temporada	Crema de calabaza, cebolla y boniato Merluza al horno con ensalada de tomate y AOVE(4) Yogur griego natural(7)	Arroz a la cubana con longaniza de pollo (sin trazas) Ensalada con manzana Fruta de temporada	Guisado de lentejas ecológicas con verduras y patata (cebolla, zanahoria y pimiento)(12) Pechuga de pavo con espárragos verdes y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Sopa de verduras con pasta sin gluten Pechuga de pollo con salsa de tomate y berenjena asada Fruta de temporada
14	15	16	17	18
Crema de calabacín, zanahoria y patata Hamburguesita casera de pollo Fruta de temporada	Sopa de verduras con pasta sin gluten Bacalao la plancha con champiñones salteados(4) Yogur griego natural(7)	Lentejas ecológicas con arroz y verduras (pimiento y zanahoria)(12) Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Fruta de temporada	Salmorejo (hecho con pan sin gluten) Filete de lomo de cerdo con champiñones Fruta de temporada	Ensalada de pasta sin gluten (pasta sin gluten, lechuga, zanahoria y tomate) Pechuga de pavo con cebolla Fruta de temporada
21	22	23	24	25
Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Guisado de ternera con patatas en salsa de verduras Fruta de temporada	Ensalada 4 colores Arroz del Sierra: con cerdo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate y ajo Yogur griego natural(7)	Potaje de habichuelas ecológicas con pimiento, cebolla, puerro, ajo y patata(12) Hamburguesita de pollo casera con ensalada de tomate, AOVE y orégano Fruta de temporada	Sopa de verduras con pasta sin gluten Salmón al horno(4) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, pepino, maíz y zanahoria rallada Espaguetis con salsa de tomate y carne picada de pollo(1) Fruta de temporada
28	29	30	31	
Sopa de pollo con pasta sin gluten Muslo de pollo deshuesado al horno con patatas gajo Fruta de temporada	Crema de calabacín, puerro, zanahoria y boniato Merluza con patatas al horno(4) Yogur griego natural(7)	Arroz meloso de cerdo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Ensalada griega(7) Fruta de temporada	FESTIVO	
<p>Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos</p> <p>Todos los menús irán acompañados de agua y pan integral. La fruta será de temporada.</p> <p>Frutas de temporada: Cereza, chirimoya, frambuesa, mandarina, mango, pera, plátano, pomelo y uva</p>				

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

	1	2	3	4
	Muslitos de pollo al horno con rodajitas de tomate y cebolla Fruta de temporada	Ensalada colorida Salmón desmigado con quinoa roja Yogur griego natural	Rueditas de tomatito Lomitos de lenguado al horno con patatitas gajo Fruta de temporada	Fajitas de maíz con ternera, pimiento rojo, cebollita y tomatito rallado Yogur griego natural
7	8	9	10	11
Gazpacho casero (hecho con pan sin gluten) con picatostes de pan tostado sin gluten Merluza a la plancha con calabacín Yogur griego natural	Patata asada Hamburguesa de pavo y zanahoria con tomate y pepino picado Fruta de temporada	Sopa juliana Heura o bocaditos vegetales certificados sin gluten a la plancha con chips de boniato Yogur griego natural	Gazpacho casero (hecho con pan sin gluten) Sardinas a la plancha con picada de ajo y perejil Fruta de temporada	Ensalada colorida Crep (con harina de garbanzos) al gusto con verduritas Yogur griego natural
14	15	16	17	18
Sopa de tomate Pechuga de pollo con patatas Yogur griego natural	Guisadito de verduras Salteado de pavo con zanahoria, tomate y judías verdes Fruta de temporada	Ensalada colorida Hamburguesitas de salmón con salsa de tomate casera Yogur griego natural	Menestra de verduras: guisantes, zanahoria, cebollita dulce, tomate y jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Fruta de temporada	Arepas (sin gluten) con guacamole, tomatito y pechuga de pollo deshilachada Yogur griego natural
21	22	23	24	25
Consomé con fideítos sin gluten Bocaditos vegetales con berenjena y calabacín a la plancha Yogur griego natural	Palitos de zanahoria y apio con hummus Solomillo de pollo en salsa de queso Fruta de temporada	Parrillada de verduras al gusto Sardinas aliñadas con AOVE y limón al horno Yogur griego natural	Pisto de verduras Lomitos de lenguado al horno con patatitas gajo Fruta de temporada	Ensalada Pizza casera con masa sin gluten Fruta de temporada
28	29	30	31	
Verduritas salteadas al gusto con jamón cocido (>85% carne, sin trazas) Yogur griego natural	Ensalada Hamburguesas de pollo al horno con rodajitas de tomate y cebolla Fruta de temporada	Salmorejo (hecho con pan sin gluten) con daditos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) y picatostes de pan tostado sin gluten Yogur griego natural	FESTIVO	