

MENÚ OCTUBRE 2024 – SIN 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 Cocido con garbanzos ecológicos(12) Rosada a la plancha con patatas gajo al horno(4) Yogur griego natural(7)	2 Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada	3 Salmorejo hecho con pan sin gluten Tortilla de patatas y guisantes(3,12) Fruta de temporada	4 Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Espaguetis sin gluten con salsa de verduras casera Fruta de temporada
7 Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Macarrones sin gluten a la boloñesa (con carne picada de ternera) Fruta de temporada	8 Crema de calabaza, cebolla y boniato Merluza al horno con ensalada de tomate y AOVE(4) Yogur griego natural(7)	9 Arroz a la cubana con longanizas de pollo (sin trazas) Ensalada con manzana y nueces(8) Fruta de temporada	10 Guisado de lentejas ecológicas con verduras y patata (cebolla, zanahoria y pimiento)(12) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga y tomate(3) Fruta de temporada	11 Sopa de verduras con pasta sin gluten Pechuga de pollo con salsa de tomate y berenjena asada Fruta de temporada	
14 Crema de calabacín, zanahoria y patata Hamburguesita casera de pollo Fruta de temporada	15 Sopa de verduras con pasta sin gluten Bacalao la plancha con champiñones salteados(4) Yogur griego natural(7)	16 Lentejas ecológicas con arroz y verduras (pimiento y zanahoria)(12) Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Fruta de temporada	17 Salmorejo hecho con pan sin gluten Filete de lomo de cerdo con champiñones Fruta de temporada	18 Ensalada de pasta sin gluten (pasta sin gluten, lechuga, zanahoria y tomate) Tortilla de cebolla(3) Fruta de temporada	
21 Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Guisado de ternera con patatas en salsa de verduras Fruta de temporada	22 Ensalada 4 colores Arroz del Sierra: con cerdo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate y ajo Yogur griego natural(7)	23 Potaje de habichuelas ecológicas con pimiento, cebolla, puerro, ajo y patata(12) Tortilla francesa con ensalada de tomate, AOVE y orégano(3) Fruta de temporada	24 Sopa de verduras con pasta sin gluten Salmón al horno(4) Fruta de temporada	25 Ensalada de tomate, pepino, maíz y zanahoria rallada Espaguetis sin gluten a la carbonara(3,7) Fruta de temporada	
28 Sopa de pollo con pasta sin gluten Muslo de pollo deshuesado al horno con patatas gajo Fruta de temporada	29 Crema de calabacín, puerro, zanahoria y boniato Merluza con patatas al horno(4) Yogur griego natural(7)	30 Arroz meloso de cerdo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Ensalada griega(7) Fruta de temporada	31 FESTIVO		

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

Todos los menús irán acompañados de agua y pan sin gluten. La fruta será de temporada.

Frutas de temporada: Cereza, chirimoya, frambuesa, mandarina, mango, pera, plátano, pomelo y uva

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 Tortilla 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 Tortilla de jamón cocido (>85% carne, sin trazas) 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 huevo duro Fruta de temporada	Arepas (sin gluten) con guacamole, tomatito y huevo poché Yogur griego natural
21	22	23	24	25
Consomé con fideítos sin gluten Tortilla francesa 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 tortilla francesa 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 taquitos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) y picatostes de pan tostado sin gluten Yogur griego natural	FESTIVO	