

# MENÚ NOVIEMBRE 2024 – SIN FRUTOS SECOS, HUEVO Y GLUTEN

				<b>FESTIVO</b>
				5
4	5	6	7	8
Crema de calabaza, zanahoria y boniato Chuleta de pavo con ensalada de lechuga, tomate y aguacate Fruta de temporada	Ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada	Guiso de lentejas con verduras, boniato y patata(12) Carne de cerdo en salsa de zanahoria, cebolla, ajo y pimiento rojo Fruta de temporada	Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Macarrones sin gluten con salsa de tomate y zanahoria Yogur griego natural(7)	Sopa de verduras y pollo con paste sin gluten Rosada a la plancha con pisto de verduras(4) Fruta de temporada
11	12	13	14	15
Crema de calabacín, zanahoria y puerro Salteado de pollo con verduras Fruta de temporada	Lentejas con verduras (zanahoria y cebolla) y patata(12) Salteado de pavo con espárragos verdes con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino Fruta de temporada	Sopa juliana con pasta sin gluten Merluza al horno con patatas asadas(4) Fruta de temporada	Ensalada de dados de tomate y aguacate Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Yogur griego natural(7)	Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla Arroz a la cubana con salchichas de pollo Fruta de temporada
18	19	20	21	22
Tagliatelle sin gluten con salsa Alfredo(7) Hamburguesita de ternera con calabacín y cebolla Fruta de temporada	Crema de zanahoria, coliflor y puerro Guisado de muslitos de pollo con patatas en salsa de verduras Fruta de temporada	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Potaje de habichuelas(12) Fruta de temporada	Sopa juliana con pasta sin gluten Filete de gallo con bastoncitos de boniato al horno(4) Yogur griego natural(7)	Ensalada de lechuga, aguacate, zanahoria y granada Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, cebolla, tomate y ajo Fruta de temporada
25	26	27	28	29
Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Espaguetis sin gluten con carne picada y verduras salteadas (tomate, zanahoria y champiñones) Fruta de temporada	Sopa de verduras con arroz Lomo de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y queso fresco(7) Potaje de garbanzos con patatas y verduras (berenjena y cebolla)(12) Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Guiso de salmón con verduras (pimiento rojo, cebolla), patatas y boniato(4) Yogur griego natural(7)	Sopa de verduras con pasta sin gluten Lomo de cerdo a la plancha con champiñones Fruta de temporada
<b>Alérgenos:</b> 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				
<b>Frutas de temporada:</b> Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano				

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

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

				1 <b>FESTIVO</b>
4 Boniato asado con pimentón Lomo de cerdo a la plancha con champiñones y ajos tiernos Yogur griego natural	5 Crema de brócoli y patata Sardinas a la plancha con AOVE, eneldo y gotitas de limón Fruta de temporada	6 Menestra de verduras y patata con jamón cocido (>85% de carne, sin tras<as) a daditos por encima Fruta de temporada	7 Sopa de huesos con pasta sin gluten Hamburguesita casera sin gluten de pollo con pisto de verduras casero (tomate, cebolla, pimiento y calabacín) Fruta de temporada	8 Pizza casera sin gluten de verduras, bonito y queso Fruta de temporada
11 Salmón a la plancha con brócoli y boniato Fruta de temporada	12 Jamoncitos de pollo al horno con bastoncitos de patata, calabacín y berenjena Fruta de temporada	13 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Merluza al horno con patatas y brócoli Fruta de temporada	14 Crema de calabaza, cebolla y patata con jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) a daditos por encima Fruta de temporada	15 Arepas caseras sin gluten de carne de ternera deshilachada y guacamole Yogur griego natural
18 Guiso de lomo de cerdo con zanahoria, tomate, judías verdes y patata Yogur griego natural	19 Parrillada de verduras al gusto Hamburguesita casera sin gluten con boniato y espárragos verdes Fruta de temporada	20 Salmón al horno con jugo de limón, berenjena y patata Fruta de temporada	21 Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo con salsa de queso Fruta de temporada	22 Minipizzas de berenjena Fruta de temporada
25 Crema de calabaza, patata y zanahoria Pechuga de pollo con calabacín Fruta de temporada	26 Sopa de verduras y pasta sin gluten Sardinas al horno con tomates Cherry y orégano Fruta de temporada	27 Salteado de lomo de cerdo a tiras con zanahoria, cebolla y calabacín Quinoa Fruta de temporada	28 Bacalao a la plancha con patata asada y pimentitos verdes Fruta de temporada	29 Fajitas sin gluten de pollo, pimientos de colores y cebolla morada salteados Yogur griego natural