

# MENÚ NOVIEMBRE 2024 – SIN GLUTEN

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   |   |  |   | <b>FESTIVO</b>  |
|   |   |  |   | 5   |
| 4   | 5   | 6  | 7   | 8   |
| Crema de calabaza, zanahoria y boniato<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3)<br>Fruta de temporada   | Ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino<br>Arroz con pollo al curry(7)<br>Fruta de temporada   | Guiso de lentejas con verduras, boniato y patata(12)<br>Carne de cerdo en salsa de zanahoria, cebolla, ajo y pimienta roja<br>Fruta de temporada       | Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4)<br>Macarrones sin gluten con salsa de tomate y zanahoria<br>Yogur griego natural(7)                        | Sopa de verduras y pollo con pasta sin gluten<br>Rosada a la plancha con pisto de verduras(4)<br>Fruta de temporada |
| 11  | 12  | 13   | 14  | 15  |
| Crema de calabacín, zanahoria y puerro<br>Salteado de pollo con verduras<br>Fruta de temporada  | Lentejas con verduras (zanahoria y cebolla) y patata(12)<br>Tortilla de espárragos verdes con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino(3)<br>Fruta de temporada | Sopa juliana con pasta sin gluten<br>Merluza al horno con patatas asadas(4)<br>Fruta de temporada  | Ensalada de dados de tomate y aguacate<br>Espaguetis sin gluten a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne, sin trazas)(3,7)<br>Yogur griego natural(7) | Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla<br>Arroz a la cubana con salchichas de pollo<br>Fruta de temporada |
| 18  | 19  | 20   | 21  | 22  |
| Tagliatelle sin gluten con salsa Alfredo(7)<br>Tortilla de calabacín y cebolla(3)<br>Fruta de temporada   | Crema de zanahoria, coliflor y puerro<br>Guisado de muslitos de pollo con patatas en salsa de verduras<br>Fruta de temporada  | Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4)<br>Potaje de habichuelas(12)<br>Fruta de temporada   | Sopa juliana con pasta sin gluten<br>Filete de gallo con bastoncitos de boniato al horno(4)<br>Yogur griego natural(7)                                      | Ensalada de otoño(8)<br>Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimienta, cebolla, tomate y ajo<br>Fruta de temporada |
| 25  | 26  | 27   | 28  | 29  |
| Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria<br>Espaguetis sin gluten con carne picada y verduras salteadas (tomate, zanahoria y champiñones)<br>Fruta de temporada  | Sopa de verduras con arroz<br>Lomo de bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4)<br>Fruta de temporada  | Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido(3)<br>Potaje de garbanzos con patatas y verduras (berenjena y cebolla)(12)<br>Fruta de temporada | Crema de calabaza, zanahoria y cebolla<br>Guiso de salmón con verduras (pimiento rojo, cebolla), patatas y boniato(4)<br>Yogur griego natural(7)            | Sopa de verduras con pasta sin gluten<br>Lomo de cerdo a la plancha con champiñones<br>Fruta de temporada           |
| <p><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</p> <p><b>Frutas de temporada:</b> Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano</p> |   |  |   |   |

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