

MENÚ MAYO 2025 – SIN FRUTOS SECOS, HUEVO Y GLUTEN

			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Espirales sin gluten con salsa de verduras casera Pechuga de pollo con calabacín y cebolla con ensalada de lechuga, tomate y aguacate Fruta de temporada	6 Sopa de verduras con pasta sin gluten Merluza al horno con ensalada de brotes tiernos, tomate, aguacate y manzana(4) Fruta de temporada	7 Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Muslo de pollo con patatas ecológicas al horno Fruta de temporada	8 Alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patatas ecológicas(12) Rosada a la plancha con bastoncitos de boniato al horno(4) Yogur griego natural(7)	9 Arroz con salteado de zanahoria, cebolla y calabacín Ensalada César con pollo a la plancha, lechuga, tomate, queso y picatostes de pan sin gluten(7) Fruta de temporada
12 Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y patatas ecológicas(12) Hamburguesita de pollo con ensalada de dados de tomate y aguacate Fruta de temporada	13 Salmorejo elaborado con pan sin gluten Lomo de cerdo a la plancha con patatas ecológicas gajo al horno Fruta de temporada	14 Macarrones sin gluten con salsa de verduras (tomate, zanahoria y champiñones) casera Filete de gallo a plancha con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(4) Fruta de temporada	15 Arroz meloso de pollo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Yogur griego natural(7)	16 Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica Salmón con bastoncitos de boniato al horno(4) Fruta de temporada
19 Lacitos sin gluten con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados Chuletas de pavo a la plancha con salsa de verduras casera y ensalada de dados de tomate y aguacate Fruta de temporada	20 Sopa de verduras con pasta sin gluten Bacalao a la plancha con ensalada de brotes tiernos, tomate, aguacate y manzana(4) Fruta de temporada	21 Potaje de habichuelas con pimiento, cebolla, ajo y patatas ecológicas(12) Ensaladilla rusa adaptada (sin huevo duro, sin mayonesa): patata, zanahoria, judías verdes, atún y aceitunas(4) Fruta de temporada	22 Patatas ecológicas en ajopollo sin picada de almendra, con picada de pan sin gluten Lubina a la plancha con salsa de verduras casera(4) Yogur griego natural(7)	23 Gazpacho Arroz del Sierran: con carne de pollo, carne de cerdo y verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, guisantes y ajo)(12) Fruta de temporada
26 Espaguetis sin gluten con carne picada y verdura salteada (tomate, zanahoria y champiñones) Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla Fruta de temporada	27 Ensalada de atún y pimientos asados(4) Potaje de garbanzos con calabacín, zanahoria y boniato(12) Fruta de temporada	28 Crema de calabaza, zanahoria y judías verdes y puerro Ternera en salsa de verduras casera con patatas ecológicas cocidas con pimentón Fruta de temporada	29 Salmorejo elaborado con pan sin gluten Lomito de bacalao con ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana(4) Yogur griego natural(7)	30 Arroz con salteado de brócoli, tomate y champiñones Hamburguesita de pavo con espárragos verdes y ensalada de lechuga, tomate y aguacate Fruta de temporada
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				
Frutas de temporada: naranja, mandarina, plátano, albaricoque, fresa, níspero, ciruela, nectarina, sandía y melocotón				

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur griego natural	6 Alitas de pollo al horno con verduritas (tomate, cebolla y calabacín) y patatas Fruta de temporada	7 Parrillada de verduras al gusto Lubina al horno con patatas y cebolla Fruta de temporada	8 Lomo de cerdo a la plancha con calabacín, berenjena y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	9 Pizza casera con base de zanahoria (elaborada sin huevo y sin gluten) Fruta de temporada
12 Crema de brócoli, cebolla y patata Dorada a la plancha Yogur griego natural	13 Hamburguesita de pollo (certificada sin gluten) con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	14 Salmorejo casero (elaborado con pan sin gluten(con daditos de jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada	15 Guisadito de ternera con patatas, zanahoria y guisantes Fruta de temporada	16 Ensalada de verano: tomate, patata cocida, zanahoria cocida, pimiento asado, aceitunas negras y bonito del norte Fruta de temporada
19 Montaditos de pan sin gluten con sardinas, tomate y queso fresco Yogur griego natural	20 Puré de patata y coliflor Brochetas de pavo con pimiento verde y champiñones Fruta de temporada	21 Merluza al horno con ensalada de tomate, pepino, maíz y picatostes de pan sin gluten Fruta de temporada	22 Sopa de verduras y pollo con pasta sin gluten Albóndigas caseras (elaboradas sin huevo y sin gluten) de cerdo con salsa de verduras casera Fruta de temporada	23 Poke bowl de quinoa, mango, aguacate y tofu Fruta de temporada
26 Crema de verduras al gusto Dorada al horno con patatas Yogur griego natural	27 Parrillada de verduras al gusto Solomillo de pollo con salsa de queso Fruta de temporada	28 Salmón a la plancha con espárragos, champiñones y patata asada Fruta de temporada	29 Lomo de cerdo a tiras con salteado de brócoli y coliflor y acompañamiento de arroz blanco Fruta de temporada	30 Sopa de caldo de verduras con pasta sin gluten Gambas al ajillo Fruta de temporada