

SIN GLUTEN

*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos.

*Las salsas se ligan con maicena.

*Las tortillas son caseras.

*Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.



FESTIVO
FESTIU

1

4

MEAT FREE MONDAY

Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90
Ensalada de lechuga, tomate, manzana
Fideua sin gluten
Tortilla con berenjena plancha
Yogurt
Pan sin gluten

5

Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73
Ensalada de lechuga, aceituna y pepino
Crema de legumbres
Meluza con salsa verde (ajo y perejil) con champiñones
Fruta
Pan sin gluten

6

Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71
Ensalada de lechuga y remolacha
Sopa de pescado con fideos sin gluten
Pollo al horno con patatas
Fruta
Pan sin gluten

7

Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63
Ensalada de lechuga y atún
Lentejas ECO con verduras
Abadejo en su jugo con pisto de verduras
Fruta
Pan sin gluten

8

Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107
Ensalada de lechuga, pepino y maíz
Arroz a la cubana
Longaniza de ave sin alérgenos
Fruta
Pan sin gluten

11

Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lentejas a la mediterránea
Llentilles a la mediterrània
Milhojas de hojaldre con york y mozzarella
Pasta fullada amb pernil dolç i mozzarel·la
Fruta-Fruta
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral-Pa integral

12

Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100
Ensalada completa de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo
Arroz al horno-Arròs al forn
Fruta-Fruta
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

13

Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76
Ensalada de lechuga, piña y maíz
Crema de verduras- Crema de verdure
Longanizas de ave con broccoli salteado
Longanisses d'au amb broccoli saltat
Yogurt-logurt
Pan blanco-Pa blanc
Pan integral- Pa integral

14

Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas
Espaguetis ECO a la carbonara
Espaguetis ECO a la carbonara
Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas
Lluç en salsa de tomata, alfàbega i olives
Fruta-Fruta
Pan blanco- Pa blanc
Pan integral-Pa integral

15

Kcal672 Prot 36 Lip 21 HC 79
Ensalada de lechuga, tomate y jamón york extra
Potaje de garbanzos
Pollo asado con **quinoa ECO** y verduras
Fruta
Pan sin gluten

18

Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96
Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
Crema de calabaza
Hamburguesa de pollo sin alérgenos con patatas fritas
Fruta
Pan sin gluten

19

DIA DEL MAR
Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72
Ensalada de tomate y queso fresco
Sopa de marisco con pasta sin gluten
Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla al papillote
Fruta
Pan sin gluten

20

Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70
Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Garbanzos ECO salteados con cebolla y jamón serrano
Tortilla francesa y dados de calabacín
Yogurt
Pan sin gluten

21

Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Pasta sin gluten napolitana
Pescado al horno con guisantes
Fruta
Pan sin gluten

22

Kcal652 Prot 26 Lip 23 HC 84
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Arroz con alubias y nabos
Jamón york extra y queso a la plancha
Fruta
Pan sin gluten

25

Kcal629 Prot 29Lip 24HC 68
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas
Guisadito de sepia
Tortilla con champiñones
Fruta
Pan sin gluten

26

Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78
Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria
Pasta sin gluten con tomate
Hamburguesa sin alérgenos
Fruta
Pan sin gluten

27

Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Olla alcyana
Pizza sin gluten
Fruta
Pan sin gluten

28

Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77
Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, surimi
Sopa de fideos sin gluten
Pollo al horno
Fruta
Pan sin gluten

29

Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123
Ensalada de lechuga, col y zanahoria
Arroz a banda
Tosta sin gluten de tomate y caballa
Yogurt
Pan sin gluten