

# MENÚ SIN GLUTEN NOVIEMBRE 2023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b> <i>Todos los Santos</i>	<b>2</b>	<b>3</b>
			Crema de zanahoria Lomo de Sajonia con patatas fritas Fruta	Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza con rodaja de tomate Fruta
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Arroz con costilla Calamares fritos con ensalada Fruta	Judías verdes con jamón Pollo asado con patata panadera Yogur/Fruta	Alubias blancas con refrito Salchichas frescas con ensalada Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Macarrones con bonito y salsa de tomate Filete de pescado con ensalada Fruta
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de verduras Revuelto de York con rodaja de tomate Fruta	Paella mixta Carrillera estofada con patata cuadrada Yogur/Fruta	Patatas a la marinera con gambas Pechuga de pollo empanada con lechuga y tomate Fruta	Lentejas a la jardinera Pizza de York y queso con ensalada Fruta	Garbanzos con espinacas Filete de cerdo con patatas fritas Fruta
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Sopa de estrellitas Lomo adobado con ensalada Fruta	Arroz blanco con tomate Filete de pescado con lechuga Yogur/Fruta	Crema de calabaza Albóndigas en salsa con patatas Fruta	Alubias blancas con refrito Calamares fritos con rodaja de tomate Fruta	Patatas guisadas con costilla Revuelto de bonito con ensalada Fruta
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Espaguetis con carne y salsa de tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur/Fruta	Judías verdes con jamón Hamburguesa con patatas fritas Fruta	Crema de calabacín Tortilla de patata con rodaja de tomate Fruta	

*Nota: Todos los segundos platos se sirven con guarnición.  
Para el postre siempre habrá la opción de la Fruta*

# MENÚS DE NOVIEMBRE 2023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		<b>Todos los Santos</b>	Crema de zanahoria Lomo de Sajonia con patatas fritas Fruta	Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza con rodaja de tomate Fruta
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Arroz con costilla Calamares fritos con ensalada Fruta	Judías verdes con jamón Pollo asado con patata panadera Yogur/Fruta	Alubias blancas con refrito Salchichas frescas con ensalada Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Macarrones con bonito y salsa de tomate Filete de pescado con ensalada Fruta
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Crema de verduras Revuelto de York con rodaja de tomate Fruta	Paella mixta Carrillera estofada con patata cuadrada Yogur/Fruta	Patatas a la marinera con gambas Pechuga de pollo empanada con lechuga y tomate Fruta	Lentejas a la jardinera Pizza de York y queso con ensalada Fruta	Garbanzos con espinacas Filete de cerdo con patatas fritas Fruta
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Sopa de estrellitas Lomo adobado con ensalada Fruta	Arroz blanco con tomate Filete de pescado con lechuga Yogur/Fruta	Crema de calabaza Albóndigas en salsa con patatas Fruta	Alubias blancas con refrito Calamares fritos con rodaja de tomate Fruta	Patatas guisadas con costilla Revuelto de bonito con ensalada Fruta
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Espaguetis con carne y salsa de tomate Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur/Fruta	Judías verdes con jamón Hamburguesa con patatas fritas Fruta	Crema de calabacín Tortilla de patata con rodaja de tomate Fruta	






*Nota: Todos los segundos platos se sirven con guarnición.  
Para el postre siempre habrá la opción de la Fruta*

# TABLA DE ALÉRGENOS POR PLATO

						
CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS
						
FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES

POSTRES	
Yogures	

PRIMEROS	
Alubias blancas con carne, chorizo o lacón	
Alubias pintas con chorizo o refrito	
Arroz con verduritas y conejo	
Arroz con costilla y verduritas	
Arroz con minisalchichas y zanahoria	
Arroz con tomate	
Caracolitos con bonito en salsa de tomate	 
Caracolitos con chorizo en salsa de tomate	
Crema de calabacín	
Crema de calabaza	
Crema de zanahoria	
Ensalada de arroz con palitos de cangrejo	    
Espaguetis a la boloñesa	
Espaguetis con bonito y queso	 
Espaguetis con chorizo y queso	
Espaguetis con picadillo	
Espirales con bonito y queso	 
Fideuá con calamares y gambas	 
Fideuá con conejo y champiñón	
Fideua con gambas y mejillones	  
Fideuá con pollo y mini verduras	
Garbanzos con espinacas	
Garbanzos con bacalao	
Judías verdes con jamón serrano o chorizo	
Lentejas a la jardinera /estofadas	
Lentejas estofadas con chorizo	
Macarrones boloñesa	
Macarrones con bonito y queso	 
Menestra de verdura con carne	
Paella mixta	  
Patatas con pulpo	
Patatas guisadas con bacalao	
Patatas guisadas con costillas	
Potaje de garbanzos	
Repollo con jamón	
Sopa de cocido	
Sopa de pescado	 
Sopa de pollo	

SEGUNDOS	
Albóndigas en salsa con patatas	 
Bacon	
Calamares fritos	     
Carne guisada	
Chuleta de cerdo	
Cocido	
Filete de lomo	
Filete de merluza rebozado	   
Filete de pescado	   
Filete de pollo empanado	 
Filete de Sajonia	
Hamburguesa	 
Huevos fritos con bacon	 
Lomo adobado	
Merluza rebozada	    
Palitos de pescado	         
Pechuga de pollo empanado	 
Pechuga en salsa	
Pescado al horno	
Pescado empanado	 
Pizza de jamón york y queso	      
Pollo asado	
Redondo de cerdo	
Revuelto de bonito	 
Revuelto de York	
Rodaja de merluza	    
Sajonia	
Salchichas Frankfurt	
Salchichas frescas	
San Jacobo	  
San Marino	         
Ternera estofada	
Tortilla de patata	