


MENÚ MAYO 2023

NO LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
	PAN- LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, NO SOJA ARROZ BLANCO CON TOMATE TORTILLA DE CEBOLLA CON QUESO MANCHEGO FRUTA	PAN-LECHUGA, TOMATE,, NUECES, MANZANA PAN INTEGRAL CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PALOMITAS FRUTA	PAN-FRUTOS SECOS NO CACAHUETES PASTA CON TOMATE PASTA SIN SOJA BOQUERONES A LA MADRILEÑA CON ENSALADA ECO FRUTA	LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS Y OLIVAS NEGRAS PAN SOPA MARAVILLA PASTA SIN SOJA POLLO O PECHUGA CON PATATAS ASADAS ECO FRUTA
8	9	10	11	12
LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA CREMA DE VERDURAS PANINI CAMPERO (POLLO PICADO, TOMATE, CHAMPI, BECHAMEL) POLLO SIN SOJA FRUTA	PAN-LECHUGA, TOMATE, PEPINO, OLIVAS ESPAGUETIS AL PESTO NO CACAHUETES PASTA SIN SOJA CALAMAR ANDALUZA CON MINIPIZZETA DE CALABACIN FRUTA	PAN-LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ATÚN SOPA DE AVE ECO PASTA SIN SOJA GOULASH DE MAGRO CON PURE DE PATATAS LACTEO / FRUTA	NO HUMUS NO PICOS INTEGRALES ARROZ DEL SEÑORET (TIENE SOJA) (PEDIR PREP DE SOPAS Y ARROCES) TORTILLA DE ESPINACAS Y TOMATE EN RODAJAS FRUTA	PAN-CANÓNIGOS, TOMATE, PERA , Y NO CACAHUETES CREMA DE MAIZ ENTREMUSLO A LA PLANCHA CON BRAVAS DE CARLOTA NO ALIOLI FRUTA ECO
15	16	17	18	19
MEAT FREE MONDAY PAN- LECHUGA, TOMATE, PEPINO, MAIZ FIDEUÁ DE BOLETUS PASTA SIN SOJA (CHAMPINONES, SETAS, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE QUESO FRUTA	PAN-LECHUGA, BROTES VERDES, CARLOTA, PIPAS, TOMATE CREMA DE VERDURAS ALITAS A LA BARBACOA CON PATATAS FRUTA	PAN- NO GALLETITAS SALADAS NO CREMA DE QUESO ARROZ CON ACELGAS NO ALUBIAS SALMÓN ORLI CON ENSALADA ECO FRUTA	PAN INTEGRAL - ENSALADA PROVENZAL (TOMATE, OLIVAS, HIERBAS PROVENZALES) HERVIDO VALENCIANO POLLO O MAGRO A LA JARDINERA CON PATATAS O ARROZ FRESAS, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA	PAN- LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, QUESO ESPIRALES SICILIANA PASTA SIN SOJA CARBONERO ORLOFF NO MAHONESA CON VERDURAS SALTEADAS ECO (Rapollo, carlota, cebolla) FRUTA
22	23	24	25	26
LECHUGA, TOMATE, CARLOTA Y PASAS PAN INTEGRAL ARROZ SOFRITO (NO LONGANIZA, CEBOLLA Y TOMATE) HUEVO REVUELTO Y CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA	LECHUGA, TOMATE,, PEPINO, CEBOLLA HERVIDO O GUISO DE PATATAS PANINI DE ATÚN FRUTA	PAN- LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA, PIPAS CREMA DE ZANAHORIA PAVO AL CURRY CON ARROZ PILAF LACTEO / FRUTA	PAN LECHUGA, TOMATE, RÁBANOS, OLIVAS MACARRONES CON BECHAMEL ESPINACAS PASTA SIN SOJA MERLUZA AL HORNO CON CON MAZORCA DE MAIZ FRUTA ECO	LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA CRUJIENTE Y QUESO PAN SOPA DE COCIDO ECO PASTA SIN SOJA CARNE EMPANADA CON PISTO GRANIZADO DE PIÑA
29	30	31		
HUMUS DE ZANAHORIA CON NACHOS NO GARBANZOS ARROZ CON SEPIA PESCADO P PECHUGA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	PAN-LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y NUECES PATATAS A LA RIOJANA NO CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ECO CON QUESO FRUTA	SCIENCIE STAR PAN-LECHUGA, TOMATE, QUESO FRESCO Y ORÉGANO SOPA DE ESTRELLAS PASTA SIN SOJA FAJITA DE POLLO FRUTA		

ALERGIA O INTOLERANCIA A LAS LEGUMINOSAS

NO PUEDE TOMAR NINGUNA LEGUMBRE, NI EL CALDO DONDE SE HAYAN COCIDO
NO PUEDE LENTEJAS, ALUBIAS, GARBANZOS, GUISANTES, GARROFÓN, HABAS, JUDIAS VERDES, SOJA NI NINGÚN DERIVADO (CUIDADO CON ARROCES QUE LAS CONTIENEN
COMO ARROZ CON ACELGAS, "EN FESOLS I NAPS", ARROZ AL HORNO, PAELLA, ETC...)
COMO NO PUEDE SOJA, TAMPOCO PUEDE TOMAR YOGURES DE SOJA, NI LECHE SE SOJA NI NINGÚN PRODUCTO ELABORADO
(LONGANIZAS, HAMBURGUESAS, ALBÓNDIGAS, ALGÚN FIAMBRE) QUE CONTENGA PROTEINA DE SOJA
DE LA MARINA, DE PRODUCTOS ELABORADOS SOLO PUEDE CHORIZO Y MORCILLA Y TODO LOS FRESCO. NO PUEDE LONGANIZA NI HAMBURGUESA.
DE ARGAL PUDE TOMAR YORK BRASEADO, YORK EXTRA EL CASAL Y BACON. NO PUEDE PECHUGA DE PAVO, CHORIZO, SALCHICHON NI MORTADELA POR CONTENER PROTEINA DE SOJA.
DE DOLZ SOLO PUEDE TOMAR LAS LONGANIZAS Y LAS HAMBURGUESAS 100%DE POLLO.

CUIDADO CON LOS ESPESANTES DE ALIMENTOS ENVASADOS:

NO PUEDEN TOMAR ALIMENTOS QUE LLEVEN COMO INGREDIENTE GOMA GARROFÍN E- 410 COMO LA CREMA DE QUESO
NO PUEDEN GOMA ÁRABIGA E-414, TRAGANTO E-413 NI GUAR E-412
NO PUEDE CACAHUETES POR SER UNA LEGUMBRE