



COCINA CENTRAL

octubre 2024

Menú Sin gluten, lactosa

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral Merluza al horno a la vasca Postre Fruta Pan sin gluten	2 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de cocido sin gluten con garbanzos Pollo al romero con patatas Postre Fruta Pan sin gluten	3 Tosta sin gluten de tomate Arroz al horno con garbanzos Surtido de fiambres Postre Sin gluten, lactosa Pan sin gluten	4 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas c verduras y guisantes Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta ECO Pan sin gluten
7 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones sin gluten sorrentina Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan sin gluten	8 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas Pollo al horno Postre Fruta Pan sin gluten	9 FESTIVO	10 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras Pechuga de pavo Postre Fruta Pan sin gluten	11 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras ECO Filete de merluza al horno Postre Fruta Pan sin gluten
14 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espirales sin gluten con atún Nuggets de merluza con mahonesa Postre Fruta Pan sin gluten	15 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla francesa Postre Fruta Pan sin gluten	16 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza ECO con manzana Lomo cinta con pisto casero Postre Fruta Pan sin gluten	17 Tosta sin gluten de humus Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Jamón york Postre Sin gluten, lactosa Pan sin gluten	18 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave sin gluten c verduras de puchero Pollo a la cazadora con champiñones Postre Fruta ECO Pan sin gluten
21 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz con tomate Abadejo a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan sin gluten	22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera con lluvia sin gluten Hamburguesa mixta Postre Fruta Pan sin gluten	23 Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan sin gluten	24 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Fideuà sin gluten de marisco Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan sin gluten	25 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada ECO Pollo al horno con patata y cebolla ECO Postre Fruta Pan sin gluten
28 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas de la abuela Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan sin gluten	29 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos sin gluten a la napolitana con cebolla Filete de pechuga con salteado de maíz y cebolla Postre Fruta Pan sin gluten	30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de verduras Pollo al horno al chilindrón Postre Fruta Pan sin gluten	31 JORNADA HALLOWEEN Arroz con huevo Filete de pechuga con tomate Postre Sin gluten, lactosa Pan sin gluten	

RECOMENDACIONES DE CENA

