

# MENU pku (incluye arroz y pasta sin gluten)



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS/ TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<p><b>No permitido</b> Carnes, pescados, huevos, frutos secos, quesos curados, soja, aspartamo, sal de aspartamo con acesulfamo, E951/E962 legumbres, leche, yogur, quesos frescos (adaptación médica)</p>	<p><b>Permitido</b> <u>Ensalada:</u> lechuga, tomate, zanahoria, pepino, cebolla, remolacha, col, aceituna, maíz. <u>Frutas:</u> manzana, nectarina, melocotón, fresa, cereza, naranja, uva, piña, plátano, ciruela, pera, melón, sandía, membrillo, ... <u>Harinas:</u> fécula de arroz, fécula de maíz. <u>Masa coca pku:</u> patata hervida + sal + aceite + maicena (moldear) + salsa tomate + cebolla + aceitunas</p>			<p><b>1</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Crema de calabaza ecológica  Hortalizas en tempura (brócoli, calabacín, pimiento, rebozados en harina de maíz, agua, sal)  Fruta de temporada</p>
<p><b>4</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Sopa de verduras (con fideos sin gluten)  Duo de patata y boniato con hiervas provenzales  Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Crema de verduras  <u>Tortilla pku</u> (a base de patata hervida con cebolla pochada, se tritura la patata, se mezcla con la cebolla y se liga en una sartén con un poco de maicena a fuego muy lento para que no se queme) Gelatina</p>	<p><b>6</b> NO LECTIVO</p>	<p><b>7</b> NO LECTIVO</p>	<p><b>8</b> NO LECTIVO</p>
<p><b>11</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Crema de verduras  Chips de patata y boniato (fritas)  Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Sopa de verduras (con fideos sin gluten)  Verduras en tempura (cebolla, berenjena, calabacín, harina de maíz)  Fruta de temporada</p>	<p><b>13</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Guisado de verduras (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, pimentón, laurel, aceite y sal) <u>Tortilla pku</u> (a base de patata hervida con cebolla pochada, se tritura la patata, se mezcla con la cebolla y se liga en una sartén con un poco de maicena a fuego muy lento para que no se queme) Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Pasta sin gluten con salsa de verduras  Buñuelos de espinacas (espinaca, ajo, sal, maicena, comino)  Fruta de temporada</p>	<p><b>15</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Arroz con tomate  Patatas al horno con pimientos  Fruta de temporada</p>
<p><b>18</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Sopa de verduras (con fideos sin gluten)  <u>Tortilla pku</u> (a base de patata hervida con cebolla pochada, se tritura la patata, se mezcla con la cebolla y se liga en una sartén con un poco de maicena a fuego muy lento para que no se queme) Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Crema de calabacín ecológico  Hortalizas en tempura (brócoli, calabacín, pimiento, rebozados en harina de maíz, agua, sal)  Fruta de temporada</p>	<p><b>20</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Arroz caldoso (sin legumbres)  Buñuelos de espinacas (espinaca, ajo, sal, maicena, comino)  Fruta de temporada</p>	<p><b>21</b> Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)  Fideuà sin gluten de verduras  Tubérculos al horno (patata, boniato, zanahoria, chirivía)  Fruta de temporada</p>	<p><b>22</b> <b>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD</b></p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>

# DESEMBRE DICIEMBRE



## \*PROPOSTA DE SOPARS / \*PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
				<b>1</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Bròcoli al vapor amb creïlla. Truita de carabasseta. Fruita. Bròcoli al vapor con patata. Tortilla de calabacín. Fruita.
<b>4</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Amanida tropical. "Muntadet" de truita. Iogurt. Ensalada tropical. Montadito de tortilla. Yogur.	<b>5</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Sopa de fideus. Lluç al forn. Fruita. Sopa de fideos. Merluza al horno. Fruita.	<b>6</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA	<b>7</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Fesols amb cebeta, carlota i gambetes. Iogurt. Alubias con cebolla, zanahoria y gambas. Yogur.	<b>8</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> DIA DE LA IMMACULADA CONCEPCIÓ DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN
<b>11</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Sopa d'arròs. Pit de titot. Fruita. Sopa de arroz. Pechuga de pavo. Fruita.	<b>12</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Espinacs amb pinyons. Llom. Fruita. Espinacas con piñones. Lomo. Fruita.	<b>13</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Amanida de pasta amb avocat. Llenguado a la planxa. Fruita. Ensalada de pasta con aguacate. Lenguado a la plancha. Fruita.	<b>14</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Llentilles amb xampinyons i ou dur. Fruita. Lentejas con champiñones y huevo duro. Fruita.	<b>15</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Carxofes torrades. Llobarro al forn. Fruita. Alcachofas asadas. Lubina al horno. Fruita.
<b>18</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Espaguetis integrals amb salsa de tomaca i ou dur. Fruita. Espaguetis integrales con salsa de tomate y huevo duro. Fruita.	<b>19</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Amanida amb ametlles. Abadejo amb samfaina. Fruita. Ensalada con almendras. Bacalao con pisto Fruita.	<b>20</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Sticks de moniato al forn. Daus de titot o tofu amb amanida. Iogurt. Sticks de boniato al horno. Dados de pavo o tofu con ensalada. Yogur.	<b>21</b> <b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Crema de porros. Hamburguesa. Fruita. Crema de puerros. Hamburguesa. Fruita.	<b>22</b> 
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 



**mendoza**  
**colectividades**  
[mendozaactividades.com](http://mendozaactividades.com)

Polígono Industrial La Alberca. C/ Benimantell 21.  
 03530 La Nucia (Alicante). Fax 96 587 05 12  
 info@mendozaactividades.com  
 Atención al cliente: 966 895 061

Descarga tu aplicación para el móvil en:



Mendoza Colectividades

