

MENU pku (incluye arroz y pasta sin gluten)



LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOUS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
<p>1</p> <p>No permitido 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>2</p> <p>Permitido Ensalada: lechuga, tomate, zanahoria, pepino, cebolla, remolacha, col, aceituna, maíz. Frutas: manzana, nectarina, melocotón, fresa, cereza, naranja, uva, piña, plátano, ciruela, pera, melón, sandía, membrillo, ... Harinas: fécula de arroz, fécula de maíz. Masa coca pku: patata hervida + sal + aceite + maicena (moldear) + salsa tomate + cebolla + aceitunas</p>			
<p>8</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Arroz con tomate Tortilla pku (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 quemé) Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Crema de verduras Dúo de patata y boniato con hierbas provenzales Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de verduras Hortalizas en tempura (brócoli, calabacín, pimiento, rebozados en harina de maíz, agua, sal) Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Sopa de verduras (con fideos sin gluten) Buñuelos de espinacas (espinaca, ajo, sal, maicena, comino) Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Guisado de verduras (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, pimentón, laurel, aceite, sal) Tubérculos al horno (patata, boniato, zanahoria, chirivía) Gelatina</p>
<p>15</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Guisado de verduras (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, pimentón, laurel, aceite, sal) Verduras en tempura (cebolla, berenjena, calabacín, harina de maíz)</p>	<p>16</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Arroz con tomate Buñuelos de espinacas (espinaca, ajo, sal, maicena, comino) Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Sopa de verduras (con fideos sin gluten) Patatas al horno con pimientos Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Crema de calabaza ecológica Chips de patata y boniato (fritas) Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Sopa de verduras (con fideos sin gluten) Tortilla pku (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 quemé) Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Sopa de verduras (con fideos sin gluten) Patata y boniato al horno Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Arroz caldoso (sin legumbres) Hortalizas en tempura (brócoli, calabacín, pimiento, rebozados en harina de maíz, agua, sal) Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Crema de zanahorias Champiñones salteados con ajos Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Fideuà sin gluten de verduras Tubérculos al horno (patata, boniato, zanahoria, chirivía) Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Guisado de verduras (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, pimentón, laurel, aceite, sal) Tortilla pku (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 quemé) Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Crema de verduras Buñuelos de espinacas (espinaca, ajo, sal, maicena, comino) Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de verduras Guisantes salteados con ajos y cúrcuma Fruta de temporada</p>	<p>31</p> <p>Ensalada variada a base de los ingredientes permitidos (detallados en el menú)</p> <p>Guisado de verduras (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, pimentón, laurel, aceite y sal) Tortilla pku (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 quemé) Fruta de temporada</p>		

GENER ENERO



El secreto de los días de lluvia es saber musicalizarlos...

saber musicalizarlos...



El secreto de los días de lluvia es saber musicalizarlos...

saber musicalizarlos...



*PROPOSTA DE SOPARS / *PROPUESTA CENAS

LUNES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DIJOURS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
SOPAR · CENA · DINNER Amanida. Guisat de rap amb creïlla. Fruita. Ensalada. Guiso de rape con patata. Fruta.	SOPAR · CENA · DINNER Sopa de fideus. Truita amb carxofa. logurt. Sopa de fideus. Tortilla con alcachofa. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Cols de brusel·les. Pit de titot amb arròs. Fruita. Coles de Bruselas. Pechuga de pavo con arroz. Fruta.	SOPAR · CENA · DINNER Bledes saltades amb allet. Salmó amb creïlla. Fruita. Acelgas salteadas con ajo. Salmón con patata. Fruta.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb formatge fresc. Remenat d'espàrrecs i gambetes. Fruita. Ensalada con queso fresco. Revuelto de espàrregos con gambas. Fruta.
15	16	17	18	19
SOPAR · CENA · DINNER Coques de dacsà amb verdura saltada. Peix blanc. logurt. Tortitas de maíz con verdura salteada. Pescado blanco. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Crema de carabassí amb ou poché. Fruita. Crema de calabacín con huevo poché. Fruta.	SOPAR · CENA · DINNER Amanida amb crostons de pa. Vedat. Fruita. Ensalada con picatostes. Caballa. Fruta.	SOPAR · CENA · DINNER Cigrons amb saltejat de daus de titot i hortalisses. logurt. Garbanzos salteados con dados de pavo y hortalizas. Yogur.	SOPAR · CENA · DINNER Carxofes torrades. Llom. Fruita. Alcachofas asadas. Lomo. Fruta.
22	23	24	25	26
SOPAR · CENA · DINNER Quinoa amb alvocat, cherry i tonyina. logurt amb pipes. Quinoa con aguacate, cherry y atún. Yogur con pipas.	SOPAR · CENA · DINNER Llentilles amb cebeta i carlota. Truita. Fruita. Lentejas con cebolla y zanahoria. Tortilla. Fruta.	SOPAR · CENA · DINNER Arròs amb xampinyons. Filet d'abadejo. Fruita. Arroz con champiñones. Filete de bacalao. Fruta.	SOPAR · CENA · DINNER Sticks de moniato al forn. Daus de tofu marinat o filet de vedella. Fruita. Sticks de boniato al horno. Dados de tofu marinado o filete de ternera. Fruta.	SOPAR · CENA · DINNER Tortetes amb tires de pollastre i pebre de colors. Fruita. Tortitas con tiras de pollo y pimienta de colores. Fruta.
29	30	31		
SOPAR · CENA · DINNER Bròcoli amb bechamel. Truita de creïlla. Fruita. Brócoli con bechamel. Tortilla de patata. Fruta.	SOPAR · CENA · DINNER Porro al forn. Llentilles amb pernil. Fruita. Puerro al horno. Lentejas con jamón. Fruta.	SOPAR · CENA · DINNER Bollit valencià. Sipia a la planxa. Fruita. Hervido valenciano. Sepia a la plancha. Fruta.		

