

## MENÚ SEPTIEMBRE 2022

### INTOLERANCIA A LA PROTEINA DE LA VACA (leche de vaca, queso, yogurt y derivados+ proteína de vaca)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
12	13	14	15	16
Pan-Lechuga, tomate, maíz, carlota, olivas  Macarrones Italiana (calabacín, berenjena, champi, tomate,cebolla) Merluza a la plancha con champiñones salteados  Fruta	Frutos Secos  Lentejas juliana de verduras  Panini integral de boloñesa vegetal NO QUESO  Helado sin prot.leche	Lechuga, tomate, pepino, olivas,sésamo Pan Sopa de lluvia NO HUESOS TERNERA Albondigas pollo o pollo jardinera jardinera con puré de patatas (sin leche)  Fruta ecológica	Humus de garbanzos con nachos  Arroz de calamar y ajos tiernos  Tortilla de cebolla con ensalada de tomate  Fruta	Pan-Lechuga, tomate, zanahoria, atún, cebolla  Crema de la Huerta Eco (NO LECHE, NATA NI MANTEQUILLA) Jamoncitos de pollo no barbacoa con cous-cous  Fruta
19	20	21	22	23
Pan-Lechuga, tomate, remolacha, pipas  Patatas Riojana (chorizo sin leche) Merluza a la plancha con salteado de verduras  Fruta	Pan-Lechuga, tomate, carlota, pepino  Fabada vegetal  Pollo con manzana y palomitas  Yogurt soja o fruta	Pan-Lechuga, tomate, espárragos, olivas  Espaguetis integral con atún  Tortilla de zanahoria con NO queso  Fruta	Pan-Canónigos, tomate, rabanos, cacahuetes  Sopa de estrellas NO HUESOS TERNERA Pechuga plancha con patatas asadas  Fruta ecológica	Pan-Lechuga, tomate, cebolla, pasas, NO queso  Arroz blanco con tomate  Boquerones a la madriña con dados de calabacín y cebolla eco  Granizado de piña casero
26	27	28	29	30
<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px;">                         MEAT FREE MONDAY                          NO Crema de queso con galletitas saladas                           Arroz con acelgas                           Tortilla francesa                          con ensalada                           Fruta                     </div>	Pan-Lechuga, tomate, col, carlota, manzana  Potaje de garbanzos  Pechuga o magro a la plancha con pisto  Fruta	Pan integral- Lechuga, tomate, maíz, cebolla  Caracolas Donatello (cebolla, champiñón, tomate, no nata,) Carbonero al horno con cama de verduras  Yogurt soja o fruta	Pan-Lechuga, tomate, pepino, olivas negras  Sopa de fideos NO HUESOS TERNERA Entremuslo a la plancha con minipizeta de calabacín NO QUESO Fruta	Pan- Lechuga, lombarda, piña, zanahoria, pipas  Crema de lentejas rojas (lentejas rojas, patata, cebolla, puerro, carlota) Calamar andaluza con mazorca de maíz  Fruta ECO

### ALERGIA O INTOLERANCIA A LA PROTEINA DE LA LECHE

No puede tomar los alimentos que lleven en su composición alguno de estos componentes:

CASEINAS: Bos d8, Betacaseina, Kappacaseina

SEROPROTEINAS: Betalactoglobulina, Alfalactoalbumina, Seroalbumina bovina, inmunoglobulina bovina, lactoferrina, transferrina, lipasa

**LOS YOGURES Y LA LECHE TIENEN QUE SER DE SOJA**, NO PUEDEN "SIN LACTOSA".

\_NO PUEDEN TOMAR NINGÚN TIPO DE CONCENTRADO (NI DE CARNE, NI DE POLLO NI DE PESCADO)

\_LA LECHE TIENE QUE SER DE SOJA

\_LEED INGREDIENTES CARNE PICADA, A VECES LLEVA LECHE EN SU COMPOSICIÓN

**CUANDO PONE "FREIR A PARTE", ES POR QUE SI SE VA A UTILIZAR FREIDORA, NO DEBE SER EN ACEITE QUE HAYAMOS FRITO OTROS ALIMENTOS QUE CONTENGAN ALÉRGICOS, POR LO QUE SI NO TENEMOS UNA FRIDORA LIMPIA O SOLO DE PATATAS, DEBEMOS FREIR LOS ALIMENTOS DE LAS DIETAS DE ALERGIAS A PARTE EN OTRA SARTÉN.**