

MENÚ OCTUBRE 22

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
<p>Pan-Lechuga, tomate, pepino y remolacha</p> <p style="text-align: center;">Arroz al horno morcilla sin lactosa</p> <p>Merluza a la plancha con brocoli salteado</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>	<p>Pan- Lechuga, tomate, manzana, pasas</p> <p style="text-align: center;">Hervido valenciano o crema</p> <p>Pollo al horno y garbanzos salteados</p> <p style="text-align: center;">Yogurt de soja</p>	<p>Pan- Lechuga, carlota, canónigos, nueces</p> <p style="text-align: center;">Sopa de cocido (no huesos ternera)</p> <p>Tortilla de Patatas con tomate natural</p> <p style="text-align: center;">Fruta Eco</p>	<p>Pan-Lechuga, maíz, cebollita tierna, olivas</p> <p style="text-align: center;">Alubias pintas</p> <p style="text-align: center;">Hamburguesa 100% pollo (sin lactosa ni prot vaca) con hortalizas Eco asadas</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>	<p>Pan-Frutos Secos</p> <p style="text-align: center;">Macarrones integrales provenzal Tomate, champiñón, hierbas provenzales, no queso</p> <p style="text-align: center;">Caballa en escabeche con Ensalada (no queso)</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>
10	11	12	13	14
<p>Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas verdes Pan Espaguetis Basilico (no queso) (Cebolla, ajo, albahaca. Tomate entero, orégano)</p> <p style="text-align: center;">Tortilla francesa con salteado de calabacín Eco</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>	<p>Pan- Lechuga, tomate, cebolla crujiente, pipas</p> <p style="text-align: center;">Sopa Ave</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón y repollo al pimentón</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>	<p style="text-align: center;">FIESTA</p>	<p>Pan integral-Lechuga, repollo, soja, carlota</p> <p style="text-align: center;">Arroz a la cubana</p> <p>Carbonero Orloff (mahonesa sin lactosa ni prot leche) con dados de Calabaza Eco</p> <p style="text-align: center;">Yogurt de soja</p>	<p>Pan- Lechuga, no queso, tomate, maíz, cebolla</p> <p style="text-align: center;">Potaje de garbanzos</p> <p>Carne empanada frita a parte, no poner leche con pisto</p> <p style="text-align: center;">Fruta eco</p>
17	18	19	20	21
<p style="text-align: center;">MEAT FREE MONDAY</p> <p>Pan- lechuga, brotes, pera, NO queso</p> <p>Fideua de champiñones vegetal (soja texturizada)</p> <p style="text-align: center;">Tortilla francesa con palomitas de coliflor</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>	<p>Pan- Lechuga, tomate, olivas, cebolla</p> <p style="text-align: center;">Lentejas juliana</p> <p>Pizza marinera (no queso)</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>	<p>Pan-Lechuga, tomate, sardinillas, maíz</p> <p style="text-align: center;">Sopa de fideos (no huesos ternera) (pasta y verduras eco)</p> <p style="text-align: center;">Longanizas 100% pollo sin lactosa y patatas dado al horno</p> <p style="text-align: center;">Yogurt de soja</p>	<p>Pan- NO Crema de queso no galletitas saladas poned bastoncitos zanahoria</p> <p style="text-align: center;">Arroz "en fesols i naps" morcilla sin lactosa. NO HUESOS TERNERA</p> <p style="text-align: center;">Calamar andaluza (fritos a parte) Ensalada Eco</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>	<p>Pan-Lechuga, tomate, carlota, apio</p> <p style="text-align: center;">Crema de guisantes con tostones integrales</p> <p>Pavo al curry (no nata) con cous-cous</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>
24	25	26	27	28
<p>Lechuga, tomate, cacahuets, manzana Pan Guisado de magro, pollo o pavo</p> <p style="text-align: center;">Tortilla de Cebolla Eco no queso, poned f.secos</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>	<p>Humus con picos</p> <p style="text-align: center;">Paella de verduras</p> <p>Boquerón Orly (freir a parte) y Ensalada americana Eco mahonesa sin lactosa ni prot vaca</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>	<p style="text-align: center;">DIA HALLOWEEN</p> <p>Pan- Ensalada haloween (sin lactosa ni prot vaca) Pasta terrorífica (sin lactosa ni prot vaca)</p> <p>Alas de murcielago a la barbacoa (salsa sin lactosa) con Fantasmitas (Palomitas de maíz) Ojos de monstruos (postre sin prot vaca) puede ser yogur de soja, helado kriature, gelatina sin prot vaca</p>	<p>Pan-Lechuga, tomate, maíz, olivas, cebolla</p> <p style="text-align: center;">Fabada vegetal</p> <p>Merluza al horno con patatas panaderas al horno</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>	<p>Escarola, tomate, granada, nueces y zanahoria Pan integral Sopa Maravilla (no huesos ternera)</p> <p>Carne al ajillo (no ternera) y bravas de zanahoria allioli sin lactosa</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>
31				
<p>Lechuga, tomate, carlota y cebolla crujiente Pan Espirales con espinacas salteadas</p> <p>Crunch de Eglefino (frír a parte) con tomate</p> <p style="text-align: center;">Fruta</p>				

INTOLERANCIA Y ALERGIA A LA PROT VACA

_A LAS TORTILLAS NO PONER NUNCA LECHE
_NO PUEDEN MANTEQUILLA NI NATA
_LA MAHONESA TIENE QUE SER QUE NO CONTEGA LACTOSA
_DE LOS PRODUCTOS ELABORADOS "NO PROCESADOS" DE LA MARINA
_NO PUEDEN NINGUNO YA QUE CONTIENEN TRAZAS DE LECHE
_NO PUEDEN TOMAR NINGÚN TIPO DE CONCENTRADO (NI DE CARNE, NI DE POLLO NI DE PESCADO)
_LA LECHE PUEDE SER DE SOJA O "SIN LACTOSA"
_LEED INGREDIENTES CARNE PICADA, A VECES LLEVA LACTOSA EN SU COMPOSICIÓN
_LOS YOGURES Y LA LECHE SERÁN DE SOJA, **NO PUEDEN "SIN LACTOSA"**
_LEED INGREDIENTES CARNE PICADA, A VECES LLEVA LACTOSA EN SU COMPOSICIÓN
_CUANDO HAGAIS CALDO NO PONER HUESOS DE TERNERA
_NO PUEDEN TOMAR CARNE DE VACA (ternera, picada de ternera, albóndigas ni elaborados con carne mixta)
LEED SIEMPRE LAS ETIQUETAS

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