

PENYETA ROJA
MENÚ PRIMAVERA - VERANO SEMANA 1 C.E.E.
NO HUEVO - FRUTOS SECOS - NO PLÁTANO - NO PESCADO - NO MELOCOTÓN

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	ENSALADA	ENSALADA CAMPERA VEGETAL	Lechuga, maíz y manzana	Lechuga, maíz y remolacha	Lechuga, tomate y cebolla tierna	Lechuga, pepino y manzana
	PRIMER PLATO		VICHYSOISE (SIN PICATOSTES)	OLLETA DE LA PLANA	PAN INTEGRAL CON TOMATE Y JAMÓN SERRANO	PASTA (SIN GLUTEN) CON VERDURAS
	SEGUNDO PLATO	BERENJENA RELLENA CON BOLOÑESA DE POLLO SIN QUESO	ROTI DE PAVO CON SALSA DE CIRUELAS Y BRÓCOLI AL HORNO	TORTILLA JARDINERA (SIN HUEVO) CON HARINA DE GARBANZOS	ARROZ DE VERDURAS	LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE
	POSTRE	ALBARICOQUE	PERA	CIRUELAS	MELÓN	SANDÍA
	PAN	Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan

Todas las elaboraciones se realizan con aceite de oliva virgen y sal yodada

PENYETA ROJA
MENÚ PRIMAVERA - VERANO SEMANA 2 C.E.E.
NO HUEVO - FRUTOS SECOS - NO PLÁTANO - NO PESCADO - NO MELOCOTÓN

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	ENSALADA	Lechuga, tomate y aceitunas	Lechuga, manzana y remolacha	ENSALADA DE PATATA Y BRÓCOLI VEGETAL	Lechuga, tomate y cebolla tierna	Lechuga, maíz y manzana
	PRIMER PLATO	PASTA (SIN GLUTEN) SALTEADA CON PISTO	LENTEJAS DE VERDURAS		SALMOREJO CON GUARNICIÓN SIN HUEVO	CREMA DE LEGUMBRES
	SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE CALABACÍN (SIN HUEVO) CON HARINA DE GARBANZOS	TOSTA CON FIAMBRE DE PAVO TOMATE Y ACEITUNAS	LOMO A LA PLANCHA	ARROZ AL HORNO	POLLO PROVENZAL AL HORNO CON ZANAHORIA BABY
	POSTRE	ALBARICOQUE	PERA	CIRUELAS	MELÓN	SANDÍA
	PAN	Pan	Pan Integral	Pan	Picos Integrales	Pan

Todas las elaboraciones se realizan con aceite de oliva virgen y sal yodada

PENYETA ROJA
MENÚ PRIMAVERA - VERANO SEMANA 3 C.E.E.
NO HUEVO - FRUTOS SECOS - NO PLÁTANO - NO PESCADO - NO MELOCOTÓN

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	ENSALADA	Lechuga, maíz y remolacha		Lechuga, tomate y cebolla tierna	Lechuga, maíz y manzana	Lechuga, zanahoria y maíz
	PRIMER PLATO	CREMA DE LENTENJAS Y ZANAHORIA	ENSALADA VEGETAL DE ARROZ INTEGRAL	SALTEADO DE GARBANZOS CON ESPINACAS SIN PASAS	PAN INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO FRESCO ARTESANO	CONSUMÉ DE VERDURAS CON FIDEOS (SIN GLUTEN)
	SEGUNDO PLATO	PECHUGA DE POLLO CON CHIPS DE BONIATO AL HORNO	PECHUGA DE PAVO AL ROMERO Y LIMÓN	TORTILLA ESPAÑOLA (SIN HUEVO) CON HARINA DE GARBANZOS	FIDEUÀ (SIN GLUTEN) DE VERDURAS	LOMO AL AJILLO
	POSTRE	ALBARICOQUE	PERA	CIRUELAS	MELÓN	SANDÍA
	PAN	Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan

Todas las elaboraciones se realizan con aceite de oliva virgen y sal yodada
PENYETA ROJA
MENÚ PRIMAVERA - VERANO SEMANA 4 C.E.E.
NO HUEVO - FRUTOS SECOS - NO PLÁTANO - NO PESCADO - NO MELOCOTÓN

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	ENSALADA	ENSALADA DE QUINOA, TOMATE, PIMIENTO VERDE, MAÍZ Y ACEITUNAS	Lechuga, maíz y manzana	Lechuga, zanahoria y aceitunas	Lechuga, tomate y cebolla tierna	EMPEDRAT DE ALUBIAS VEGETAL
	PRIMER PLATO		CREMA DE OLLETA	PASTA (SIN GLUTEN) A LA BOLOÑESA DE POLLO	GAZPACHO CON GUARNICIÓN (SIN PICATOSTES)	
	SEGUNDO PLATO	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTO ROJO ASADO	POLLO AL HORNO EN PEPITORIA SIN HUEVO	REVUELTO DE VERDURAS (SIN HUEVO) CON HARINA DE GARBANZOS	ARROZ DE VERDURAS	TORTILLA DE PUERRO (SIN HUEVO) CON HARINA DE GARBANZOS
	POSTRE	ALBARICOQUE	PERA	CIRUELAS	MELÓN	SANDÍA
	PAN	Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan

Todas las elaboraciones se realizan con aceite de oliva virgen y sal yodada

PENYETA ROJA
MENÚ PRIMAVERA - VERANO SEMANA 5 C.E.E.
NO HUEVO - FRUTOS SECOS - NO PLÁTANO - NO PESCADO - NO MELOCOTÓN

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	ENSALADA	Lechuga, maíz y manzana	Lechuga, tomate y aceitunas	Lechuga, tomate y zanahoria	Lechuga, manzana y remolacha	Lechuga, zanahoria y maíz
	PRIMER PLATO	HUMMUS CON PALITOS DE ZANAHORIA	CREMA GARBANZOS CON PUERROS	CONSUMÉ DE VERDURAS Y ESTRELLAS (SIN GLUTEN)	FIDEUÀ (SIN GLUTEN) DE VERDURAS CON AJOS TIERNOS	LENTEJAS CON QUINOA
	SEGUNDO PLATO	ENGRAVÀ DE CASTELLÓ VEGETAL	ALBÓNDIGAS MIXTAS CON PISTO	PAVO CON TOMATE Y PATATAS	POLLO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE	TORTILLA DE CHAMPIÑÓN (SIN HUEVO) CON HARINA DE GARBANZOS
	POSTRE	ALBARICOQUE	PERA	CIRUELAS	MELÓN	SANDÍA
	PAN	Pan	Pan Integral	Pan	Pan Integral	Pan

Todas las elaboraciones se realizan con aceite de oliva virgen