

Menú de noviembre, 2024

Lunes 04	Ensalada mediterránea con garbanzos, alubias rojas, ajo, limón y feta	Espaguetis con mantequilla y parmesano Salsa carbonara cremosa (GLE) Salsa de tomate y albahaca (GE)	Judías verdes al vapor Buffet de ensaladas: hojas verdes, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas, garbanzos & feta	Yogur con coulis de fruta (L) Macedonia de frutas
Martes 05	Nachos con guacamole casero y crema agria	Fajitas de pollo con pimientos mixtos, cebolla roja y blanca y crema agria (GL) Fajitas de verduras con queso rallado y crema agria (GL)	Maíz especiado chili dulce Queso cheddar rallado Buffet de ensaladas	Macedonia de frutas
Miércoles 06	Sopa de lentejas con zanahorias asadas y cebollas	Rosada a la plancha con aceite de limón y perejil (F) Seitán a la plancha con aceite de limón y perejil (S)	Patatas baby hervidas con perejil Brócoli al vapor Buffet de ensaladas	Barrita de cereales casera (G) Macedonia de frutas
Jueves 07	Sopa de zanahoria y cilantro ligeramente especiada	Pavo a la parrilla con ajo, limón, perejil y alioli Berenjenas rellenas de legumbres y verduras (I)	Cuscús marroquí con pasas y arándanos secos Verduras mediterráneas asadas Buffet de ensaladas	Gelatina Macedonia de frutas
Viernes 08	Popadoms con chutney de mango y raita	Merluza servido en salsa korma y verduras (LC) Calabacines rellenos de seitán y pisto (SC)	Arroz de jazmín y judías verdes Buffet de ensaladas	Algo dulce Macedonia de frutas

Lunes 11	Sopa de zanahoria y calabaza asada a la miel	Pasta de atún al horno con salsa de tomate y parmesano (FLG) Pasta vegetariana al horno con salsa de tomate y parmesano o (LG)	Coliflor asado Buffet de ensaladas: hojas verdes, zanahoria rallada, rodajas de tomate español, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas, garbanzos & feta	Yogur con coulis de fruta (L) Macedonia de frutas
Martes 12	Croquetas caseras de queso de cabra, puerro y cebolla (LG)	Estofado tradicional de irlandés con carne, zanahorias, apio y nabo (C) Estofado tradicional de irlandés con zanahorias, apio y nabo (C)	Puré de patatas Zanahorias al vapor Buffet de ensaladas	Macedonia de frutas
Miércoles 13	Frittata de huevos camperos con espinacas y queso cheddar (EL)	***EI DIA SIN CARNE*** Tacos de batatas asadas con frijoles negros y crema agría con limon (LGE)	Arroz aromatizado Espinaca y guisantes Buffet de ensaladas	Barrita de cereales casera (G) Macedonia de frutas
Jueves 14	Antipasti - quesos de la zona, embutidos, crudités y grissini (L)	Paella de carne y pescado con muslos de pollo & chorizo, merluza, rosada, cebollas, pimientos y judías verdes (EG ♦) Paella vegetariana (EG♦)	Judías verdes Alioli y limón fresco Buffet de ensaladas	Gelatina Macedonia de frutas
Viernes 15	Sopa de tomates y pimiento rojo asado	Hamburguesas de filete de pollo al estilo mexicano a la parrilla con salsa BBQ (GE) Hamburguesas vegetarianas con salsa BBQ (S)	Patatas gajo con ajo Mazorca de maíz Buffet de ensaladas	Algo dulce Macedonia de frutas

Lunes 18	Samosas de verduras con yogur con cilantro	Filetes de pavo al estilo Masala con salsa de verduras Curry de verduras al estilo korma	Arroz basmati y verduras de temporada al vapor Buffet de ensaladas	Yogur con coulis de fruta (L) Macedonia de frutas
Martes 19	Sopa de batata y calabaza especiada	Merluza al estilo cajún a la plancha o frito Tofu al estilo cajún con limón y a la plancha (S)	Patatas al vapor Guisantes frescos	Macedonia de frutas
Miércoles 20	Cerviche de verduras, con aguacate, pimientos, tomate, cilantro y lima	Espaguetis con salsa boloñesa clásica y verduras mediterráneas (GCL) Espaguetis boloñesa de soja (GSC)	Calabacines asados al romero Buffet de ensaladas	Barrita de cereales casera (G) Macedonia de frutas
Jueves 21	Mini pizza de pita con tomates frescos, albahaca y mozzarella	Rosada crujiente o rosada a la plancha (FLG) Torre de calabacín y mozzarella (FL)	Calabacines asados al romero Buffet de ensaladas	Gelatina Macedonia de frutas
Viernes 22	Samosa de verduras con mango y yogur al cilantro (G)	Filetes de pavo ligeramente especiados, estilo indio con verduras Curry de verduras ligeramente especiadas al estilo korma	Arroz basmati Judías verdes al vapor Buffet de ensaladas	Algo dulce Macedonia de frutas

25 Lunes	Antipasti - quesos de la zona, embutidos, crudités y grissini (L)	Pasta tricolor de pollo cajún con puerro, apio, ajo y tomates cherry (GLC) Pasta tricolor de verduras cajún puerro, apio, ajo y tomates cherry [GLC]	Verduras asadas Mediterráneas con pesto sin nueces Buffet de ensaladas: hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas, garbanzos & feta	Yogur con coulis de fruta (L) Macedonia de frutas
26 Martes	Sopa de patata y puerro	Rosada a la plancha con una salsa napolitana Halloumi a la plancha con una salsa napolitana (LC)	Cuscús Verduras mixtas Buffet de ensaladas	Macedonia de frutas
27 Miércoles	Nachos con guacamole casero de aguacate, tomate, pimientos rojos	Chilli con carne de ternera, frijoles rojos, zanahoria, apio, pimientos rojos (SC) Chilli de soja con apio, pimientos rojos y alubias rojas (SC)	Arroz al vapor Maíz Buffet de ensaladas como la anterior	Barrita de cereales casera (G) Macedonia de frutas
28 Jueves	Sopa de lentejas con verduras verdes	Salmón a la plancha con salsa de eneldo al lado (LC) Calabacines a la plancha rellenos con garbanzos y lentejas con salsa cremosa de eneldo al lado (LC)	Patatas al vapor con mantequilla de perejil Judías verdes al vapor Buffet de ensaladas	Gelatina Macedonia de frutas
29 Viernes	 Ensalada de rusa tradicional	DIA DE RUSIA!! Stroganoff de carne cremoso, con cebolla y ajo, servido con o sin champiñones	 Arroz Zanahorias al vapor Buffet de ensaladas	Algo dulce Macedonia de frutas

L	M	M	J	V
4 Proteínas: 29g Grasa: 21g Carbohidratos: 117g Calorías: 772	5 Proteínas: 38g Grasa: 28g Carbohidratos: 84g Calorías: 670	6 Proteínas: 36g Grasa: 41g Carbohidratos: 123g Calorías: 790	7 Proteínas: 30g Grasa: 25g Carbohidratos: 83g Calorías: 694	8 Proteínas: 30g Grasa: 22g Carbohidratos: 101g Calorías: 835
11 Proteínas: 32g Grasa: 12g Carbohidratos: 68g Calorías: 567	12 Proteínas: 31g Grasa: 21g Carbohidratos: 91g Calorías: 592	13 Proteínas: 35g Grasa: 14g Carbohidratos: 80g Calorías: 560	14 Proteínas: 26g Grasa: 18g Carbohidratos: 95g Calorías: 638	15 Proteínas: 24g Grasa: 16g Carbohidratos: 72g Calorías: 652
18 Proteínas: 38g Grasa: 9.7g Carbohidratos: 96g Calorías: 606	19 Proteínas: 25g Grasa: 32g Carbohidratos: 84g Calorías: 805	20 Proteínas: 35g Grasa: 31g Carbohidratos: 97g Calorías: 745	21 Proteínas: 34g Grasa: 17g Carbohidratos: 96g Calorías: 740	22 Proteínas: 30g Grasa: 22g Carbohidratos: 106g Calorías: 803

★ Donde aparece gluten y lactosa en el menú SIEMPRE ofrecemos opciones SIN gluten y lactosa

Alérgenos: L: Leche F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfitos E: Huevos P: Cacahuets
M: Mostaza ◆: Crustaceos N: Frutos de Cáscara ■: Altramuces □: Moluscos §: Sesamo