



# DIETA SIN CARNE

ZLF  
nov-21

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
1			
2	Alubias pintas con verduras (SL)	Abadejo en salsa Marinera (PS+SL+ML+CR+AP)	Fruta de temporada
3	Arroz con verduritas acompañada de ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, cebolla y aceitunas (SL)		Fruta de temporada
4	col de hoja con patata (SL)	Caella al horno con ensalada (PS)	Yogur (L)
5	Crema de calabacín ecológico (SL)	Tortilla de patata y lechuga (H)	Fruta de temporada
6			
7			
8	Espaguetis ecológicos con tomate (GL) acompañados de ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, maiz y olivas verdes.		Fruta de temporada
9	Lentejas estofadas con patata y zanahoria (SL)	Ventresca de merluza en salsa verde con lechuga (PS)	Fruta de temporada
10	Brocoli con patata (SL)	Bacalao a la romana con lechuga(PS+GL+H)	Fruta de temporada
11	Alubias blancas con verduras (SL)	Tortilla de patata y cebolla con lechuga(H)	Fruta de temporada
12	Arroz con tomate	Ventresca al horno con cebolla y zanahoria(PS)	Fruta de temporada
13			
14			
15	Fideuá de verduras (GL+H)	Pescadilla al horno con cebolla y zanahoria(PS)	Fruta de temporada
16	Alubias pintas con verduras (SL)	Bacalao rebozado con lechuga (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR+ML)	Fruta de temporada
17	Arroz de verduras acompañada de ensalada de lechuga, tomate , cebolla y huevo (H)		Fruta de temporada
18	Garbanzos con patata y espinacas (SL)	Atún con salsa de pimientos (PS)	Fruta de temporada
19	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)	Tortilla de patata y lechuga (H)	Fruta de temporada
20			
21			
22	Borraja con patata (SL)	Merluza al horno con cebolla y zanahoria(Ps)	Fruta de temporada
23	Crema de puerros (SL)	Tortilla de patata con lechuga	Fruta de temporada
24	Sopa de verduras (GL)	Atún con salsa de pimientos (PS)	Fruta de temporada
25	Arroz con champiñones y judía verde	Palometa empanada con lechuga (GL+PS+H)	Fruta de temporada
26	Potaje de alubias blancas con verduras y quinoa ecológica (SL) acompañado de ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo duro (H)		Fruta de temporada
27			
28			
29	Macarrones ecológicos con pisto (GL)	Merluza a la plancha con cebolla y zanahoria(PS)	Fruta de temporada
30	Garbanzos con verduras y mijo ecológico acompañado de ensalada de lechuga, tomate y huevo (H+SL)		Yogur (L)
31			

La programación de los menús para dietas especiales se realiza de forma que cumple con el análisis nutricional medio indicado en el menú basal.

Elaborado por:	Revisado por:
Dpto. CALIDAD	Dpto. CALIDAD

\*Información contenido de alérgenos declarables:

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CA: Cacahuates // SJ: Soja // L: Lácteos // FS: Frutos secos // AP: Ajo  
MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos