

**DIVINA PASTORA-ALERGIA/INTOLERANCIA SOJA-HIPOSÓDICA-
SIN AZÚCARES AÑADIDOS**

NOVIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras Lomo al horno con guisantes Yogur natural	3 Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en salsa de cebolla Fruta	4 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo <small>(con tomate)</small> Tortilla de patata Yogur natural
7 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de calabacín Filete de bacalao al horno Fruta	8 Lechuga, tomate, lombarda Alubias a la jardinera <small>(con hortalizas)</small> Tortilla española <small>(de patata y cebolla)</small> Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de arroz Muslo de pollo asado con zanahoria Fruta	10 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas campesinas <small>(con hortalizas)</small> Filete de merluza con ajo y perejil Fruta	11 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Cazuela de fideos "sin gluten" Pechuga de pollo con patatas <small>al horno</small> Yogur natural
14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de verduras Muslo de pollo deshuesado en salsa Fruta	15 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas con verduras Tortilla francesa Fruta	16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guiso de patatas con ternera Bacalao al caldo corto Yogur natural	17 Lechuga, tomate, zanahoria Garbanzos a la jardinera <small>(con hortalizas)</small> Lomo al horno <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small> Fruta	18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con pollo <small>(con tomate)</small> Fogonero a la gallega <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small> Yogur natural
21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de patata y puerro Salteado de magro a la santanderina <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small> Fruta	22 Lechuga, tomate, lombarda Alubias con hortalizas Filete de merluza al limón Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Cazuela de arroz con pescado Tortilla de patata Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria Guiso de lentejas con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta	25 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza al horno con ajo y perejil Yogur natural
28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín Tortilla francesa Fruta	29 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos de la huerta <small>(con hortalizas)</small> Magro con ajetes Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabaza Filete de fogonero al horno con judías verde salteadas Yogur natural	FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón	

