

## Alergia e intolerancia al GLUTEN

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<b>02</b> <b>NO LECTIVO</b> NO LECTIVE	<b>03</b> 690,4 Kcal 27,7 Prot 57 Lip 35 Hc <b>Crema de verduras +S</b> Vegetables cream <b>Hamburguesa con tomate y champiñón</b> Hamburger with mushroom <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>04</b> 675 Kcal 32 Prot 59,8 Lip 32,9 Hc <b>Macarrones con chorizo</b> Macarron with sausage <b>Tortilla de espinacas con ensalada +S</b> Spinach omelet with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>05</b> 639,9 Kcal 41 Prot 28 Lip 37,9 Hc <b>Salteado de verduras +S</b> Sautéed tender vegetables <b>Pollo asado con patatas</b> Roasted Chicken with chips <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>06</b> 500,4 Kcal 21,7 Prot 20,5 Lip 53,1 Hc <b>Alubias blancas estofadas con verduras</b> Beans stewed with sausage <b>Sardinillas con base de lechuga y rodajas de tomate +S</b> Sardines with lettuce and tomato slices <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
<b>09</b> 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc <b>Lentejas de la abuela</b> Lentil stew <b>Perca al horno con pisto +S</b> Baked perch with ratatouille <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>10</b> 621,2 Kcal 25,1 Prot 35,39 Lip 39,6 Hc <b>Acelgas salteadas al ajoarriero +S</b> Sautéed chard in the garlic grocer <b>Filete Ruso con patatas chips</b> Hamburger with sausage and chips <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>11</b> 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc <b>Sopa de marmita</b> Soup with pasta <b>Cocido completo +S</b> chickpea-based stew <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>12</b> 720 Kcal 3,4 Prot 41,3 Lip 96,2 Hc <b>Crema de calabaza y naranja +S</b> Pumpkin and orange cream <b>Pollo a la cazadora con arroz integral</b> Chicken with brown rice <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>13</b> 706,2 Kcal 20,5 Prot 61 Lip 41 Hc <b>Patatas con bacalao</b> Potatoes stewed <b>Huevos rellenos de atún con cama de lechuga y maíz +S</b> Eggs stuffed with tuna with a bed of lettuce and corn <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
<b>16</b> 719 Kcal 40,2 Prot 72,7 Lip 28,2 Hc <b>Espaguetis a la boloñesa</b> Spaguetti with bolognesa sauce <b>Bacalao al horno con champiñón +S</b> Baked cod with mushroom <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>17</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc <b>Judías pintas con chorizo +S</b> Beans stewed with sausage <b>Tortilla de jamón con ensalada</b> Ham omelet with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>18</b> 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc <b>Duo de brócoli y Coliflor salteada +S</b> Baked cauliflower <b>Muslitos de pollo al chilindrón con arroz</b> Roasted Chicken with rice <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>19</b> 568 Kcal 35 Prot 42,1 Lip 27,3 Hc <b>Sopa minestrone +S</b> Minestrone soup <b>Ternera a la jardinera con patatas dado</b> Beef ragout with chips <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>20</b> 550,4 Kcal 22,9 Prot 34,1 Lip 33,1 Hc <b>Crema de legumbres con chorrito de oliva +S</b> Legumes cream with olive squirt <b>Merluza al horno con ensalada</b> Hake with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
<b>23</b> 747,6 Kcal 31,8 Prot 32,6 Lip 53 Hc <b>Judías verdes salteadas con bacon +S</b> Green beans sautéed with bacon <b>Merluza al horno con patatas</b> Hake with potatoes <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>24</b> 653,8 Kcal 44,1 Prot 116,7 Lip 334,3 Hc <b>Macarrones a la carbonara</b> Macaroni carbonara <b>Salmón al horno con guisantes +S</b> Baked salmon with peas <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>25</b> 572,3 Kcal 43,2 Prot 61,4 Lip 33,5 Hc <b>Crema de zanahorias +S</b> Carrots cream <b>Filete de pollo con ensalada</b> Chicken with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>26</b> 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc <b>Sopa de marmita</b> Soup with pasta <b>Cocido completo +S</b> chickpea-based stew <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>27</b> 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc <b>Paella de marisco +S</b> Seafood Paella <b>Tortilla española con lechuga, tomate y maíz</b> Spanish omelet with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
<b>30</b> 564 Kcal 40,2 Prot 29,9 Lip 29,1 Hc <b>Lentejas guisadas con verduras +S</b> Lentils stewed with vegetables <b>Salchichas al horno con puré de manzana</b> Sausage with apple puree <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>31</b> 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc <b>Arroz con sofrito de ajo y tomate natural</b> Garlic stir-fried rice and natural tomato <b>Abadejo al horno con ensalada primavera +S</b> Fried pout with salad <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread			