

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS F.CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZ MOLUSCOS
A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | <p>01</p> <p>Crema de verduras Magro de cerdo con tomate y patatas Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:452kcal/1889Kj; Gr:24g; GrSat:4g; HC:26g; Az:13g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:2g; A: T: </p> | <p>02</p> <p>Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:471kcal/1985Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:34g; Az:26g; Fib:1g; Pr:54g; Sal:3g; A: T: </p> | <p>03</p> <p>Patatas a la marinera Tortilla de jamón Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:417kcal/1750Kj; Gr:15g; GrSat:3g; HC:45g; Az:14g; Fib:7g; Pr:22g; Sal:1g; A: T: </p> | <p>04</p> <p>Judías verdes salteadas Pollo a la plancha Arroz integral hervido /salteado con ajos Gelatina de frutas Pan sin gluten</p> <p>En:651kcal/2730Kj; Gr:29g; HC:45g; Az:6g; Fib:1g; Pr:52g; Sal:1g; A: T: </p> |
| <p>07</p> <p>Parihuela de pescado Hamburguesa de vacuno a la plancha Guacamole Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:398kcal/1669Kj; Gr:16g; GrSat:2g; HC:34g; Az:14g; Fib:5g; Pr:27g; Sal:2g; A: T: </p> | <p>08</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Pavo en salsa Puré de boniato Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:669kcal/2824Kj; Gr:15g; GrSat:3g; HC:85g; Az:28g; Fib:1g; Pr:48g; Sal:1g; A: T: </p> | <p>09</p> <p>Crema de calabaza Huevo con arroz a la cubana Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:621kcal/2618Kj; Gr:15g; GrSat:1g; HC:109g; Az:89g; Fib:5g; Pr:10g; A: T: </p> | <p>10</p> <p>Sopa de pollo con quinoa Merluza al horno / a la plancha Ensalada de lechuga y maiz Batido de chocolate Pan sin gluten</p> <p>En:698kcal/2942Kj; Gr:18g; GrSat:2g; HC:89g; Az:33g; Fib:4g; Pr:43g; Sal:2g; A: T: </p> | <p>11</p> <p>Guiso de frijoles negros con arroz Picana boliviana de ternera con patatas Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:488kcal/2056Kj; Gr:8g; GrSat:1g; HC:65g; Az:38g; Fib:16g; Pr:31g; Sal:1g; A: T: </p> |
| <p>14</p> <p>Pasta a la boloñesa sin gluten Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y manzana Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:844kcal/3549Kj; Gr:28g; GrSat:9g; HC:104g; Az:34g; Fib:6g; Pr:41g; Sal:3g; A: T: </p> | <p>15</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduras variadas Pollo a la plancha Champiñón laminado Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:559kcal/2347Kj; Gr:21g; HC:29g; Az:15g; Fib:5g; Pr:61g; Sal:1g; A: T: </p> | <p>16</p> <p>Paella mixta Fogonero en salsa Zanahorias asadas Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:648kcal/2733Kj; Gr:16g; HC:92g; Az:89g; Fib:2g; Pr:33g; Sal:6g; A: T: </p> | <p>17</p> <p>Duo de brócoli y coliflor salteado Cinta de lomo adobada al horno / a la plancha Patatas fritas Natillas Pan sin gluten</p> <p>En:515kcal/2150Kj; Gr:29g; GrSat:4g; HC:31g; Az:18g; Fib:5g; Pr:30g; Sal:4g; A: T: </p> | <p>18</p> <p>Sopa de cocido completo sin gluten Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:551kcal/2312Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:44g; Az:12g; Fib:2g; Pr:41g; Sal:1g; A: T: </p> |
| <p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras variadas Cinta de lomo adobada al horno / a la plancha Ensalada de lechuga y tiras de york Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:550kcal/2311Kj; Gr:20g; GrSat:4g; HC:40g; Az:28g; Fib:3g; Pr:51g; Sal:4g; A: T: </p> | <p>22</p> <p>Paella de marisco Tortilla paisana Calabacín salteado Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:677kcal/2852Kj; Gr:19g; GrSat:2g; HC:101g; Az:94g; Fib:3g; Pr:24g; Sal:3g; A: T: </p> | <p>23</p> <p>Pasta con tomate SIN GLUTEN Salmón en salsa con guisantes Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:880kcal/3721Kj; Gr:14g; GrSat:1g; HC:150g; Az:14g; Fib:3g; Pr:37g; Sal:2g; A: T: </p> | <p>24</p> <p>Menestra de verduras / Salteado de verduras Escalope de cerdo en salsa Arroz integral hervido /salteado con ajos Fruta fresca y vaso de leche Pan sin gluten</p> <p>En:667kcal/2813Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:97g; Az:32g; Fib:11g; Pr:35g; A: T: </p> | <p>25</p> <p>Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo asado al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:573kcal/2413Kj; Gr:17g; HC:50g; Az:12g; Fib:2g; Pr:54g; Sal:1g; A: T: </p> |
| <p>28</p> <p>Crema de zanahorias Hamburguesa de pollo a la hortelana Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:585kcal/2450Kj; Gr:27g; GrSat:4g; HC:53g; Az:32g; Fib:5g; Pr:30g; Sal:4g; A: T: </p> | <p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón Pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:528kcal/2220Kj; Gr:18g; HC:29g; Az:12g; Fib:3g; Pr:61g; Sal:1g; A: T: </p> | <p>30</p> <p>Patatas estofadas a la riojana / con chorizo Limanda ecebollada Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:686kcal/2863Kj; Gr:40g; GrSat:6g; HC:31g; Az:14g; Fib:5g; Pr:48g; Sal:2g; A: T: </p> | <p>31</p> <p>Sopa de cocido completo sin gluten Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:551kcal/2312Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:44g; Az:12g; Fib:2g; Pr:41g; Sal:1g; A: T: </p> | |