

IDENTIFICACIÓN ALÉRGICOS



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>01</p> <p>Crema de verduras Magro de cerdo con tomate y patatas Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:452kcal/1889Kj; Gr:24g; GrSat:4g; HC:26g; Az:13g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>02</p> <p>Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Salchichas frankfurt encebolladas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan blanco</p> <p>En:527kcal/2223Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:52g; Az:26g; Fib:1g; Pr:50g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>03</p> <p>Patatas estofadas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:341kcal/1430Kj; Gr:13g; GrSat:3g; HC:35g; Az:16g; Fib:6g; Pr:18g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>04</p> <p>Judías verdes salteadas Pollo a la plancha Arroz integral hervido /salteado con ajos Gelatina de frutas Pan blanco</p> <p>En:651kcal/2730Kj; Gr:29g; HC:45g; Az:6g; Fib:1g; Pr:52g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>
<p>07</p> <p>Parihuela de pescado Hamburguesa de pollo a la plancha Guacamole Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:507kcal/2126Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:39g; Az:18g; Fib:5g; Pr:38g; Sal:5g;</p> <p>A: T: </p>	<p>08</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Pavo en salsa Puré de boniato Yogur Pan blanco</p> <p>En:669kcal/2824Kj; Gr:15g; GrSat:3g; HC:85g; Az:28g; Fib:1g; Pr:48g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza Huevo con arroz a la cubana Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:621kcal/2618Kj; Gr:15g; GrSat:1g; HC:109g; Az:89g; Fib:5g; Pr:10g;</p> <p>A: T: </p>	<p>10</p> <p>Sopa de pollo con quinoa Cinta de lomo adobada al horno / a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Batido de chocolate Pan blanco</p> <p>En:715kcal/3008Kj; Gr:23g; GrSat:3g; HC:89g; Az:33g; Fib:4g; Pr:36g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>11</p> <p>Guiso de frijoles negros con arroz Picana boliviana de ternera con patatas Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:488kcal/2056Kj; Gr:8g; GrSat:1g; HC:65g; Az:38g; Fib:16g; Pr:31g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>
<p>14</p> <p>Pasta a la boloñesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y manzana Yogur Pan blanco</p> <p>En:841kcal/3535Kj; Gr:29g; GrSat:10g; HC:103g; Az:34g; Fib:6g; Pr:39g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>15</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduras variadas San Jacobo casero Champiñón laminado Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:451kcal/1888Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:36g; Az:16g; Fib:5g; Pr:27g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>16</p> <p>Arroz con magro y verdura Salchichas frankfurt de ave con tomate Zanahorias asadas Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:616kcal/2597Kj; Gr:16g; GrSat:1g; HC:99g; Az:83g; Fib:2g; Pr:18g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>17</p> <p>Duo de brócoli y coliflor con bechamel Cinta de lomo adobada al horno / a la plancha Patatas fritas Natillas Pan blanco</p> <p>En:558kcal/2329Kj; Gr:32g; GrSat:2g; HC:35g; Az:19g; Fib:5g; Pr:30g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g;</p> <p>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 blanco</p> <p>En:550kcal/2311Kj; Gr:20g; GrSat:4g; HC:40g; Az:28g; Fib:3g; Pr:51g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>22</p> <p>Arroz con pollo y verduras Tortilla paisana Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:702kcal/2957Kj; Gr:20g; GrSat:2g; HC:105g; Az:98g; Fib:3g; Pr:24g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>23</p> <p>Pasta a la carbonara Salmón en salsa con guisantes Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:618kcal/2602Kj; Gr:18g; GrSat:5g; HC:74g; Az:15g; Fib:4g; Pr:38g; Sal:2g;</p> <p>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 blanco</p> <p>En:667kcal/2813Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:97g; Az:32g; Fib:11g; Pr:35g;</p> <p>A: T: </p>	<p>25</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:588kcal/2475Kj; Gr:18g; HC:47g; Az:13g; Fib:3g; Pr:58g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>
<p>28</p> <p>Crema de zanahorias Hamburguesa de pollo a la hortelana Yogur Pan blanco</p> <p>En:585kcal/2450Kj; Gr:27g; GrSat:4g; HC:53g; Az:32g; Fib:5g; Pr:30g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón Escalope de pollo a la milanesa Patatas fritas Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:510kcal/2131Kj; Gr:28g; GrSat:5g; HC:23g; Az:12g; Fib:3g; Pr:40g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>30</p> <p>Patatas estofadas a la riojana / con chorizo Cinta de lomo adobada al horno / a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:704kcal/2932Kj; Gr:46g; GrSat:8g; HC:30g; Az:13g; Fib:5g; Pr:40g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>31</p> <p>Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	