

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>03</p> <p>Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo</p> <p>Bacaladillas a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:638kcal/2683Kj; Gr:22g; GrSat:1g; HC:53g; Az:13g; Fib:2g; Pr:56g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>04</p> <p>Arroz tres delicias alergias</p> <p>Magro de cerdo con tomate y patatas</p> <p>Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:717kcal/3025Kj; Gr:17g; GrSat:4g; HC:105g; Az:105g; Fib:2g; Pr:35g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>05</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y tiras de york</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:440kcal/1840Kj; Gr:22g; GrSat:2g; HC:36g; Az:13g; Fib:5g; Pr:22g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>06</p> <p>Menestra de verduras / Salteado de verduras</p> <p>Pollo en salsa Arroz hervido / salteado con ajos</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:640kcal/2697Kj; Gr:14g; HC:84g; Az:62g; Fib:11g; Pr:39g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>07</p> <p>Sopa de cocido completo</p> <p>Segundo de cocido completo</p> <p>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>10</p> <p>Pasta con tomate</p> <p>Filetes de caballa en aceite Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:821kcal/3459Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:120g; Az:21g; Fib:8g; Pr:34g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla española de patatas Rodajas de tomate</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:421kcal/1762Kj; Gr:21g; GrSat:2g; HC:23g; Az:13g; Fib:2g; Pr:34g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>12</p> <p>Paella de marisco</p> <p>Pollo asado al horno Zanahorias asadas</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:834kcal/3516Kj; Gr:22g; HC:102g; Az:91g; Fib:2g; Pr:56g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>13</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Merluza empanada casera Ensalada Mixta</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:525kcal/2195Kj; Gr:27g; GrSat:2g; HC:40g; Az:14g; Fib:5g; Pr:28g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>14</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Filete ruso de vacuno en salsa Arroz hervido / salteado con ajos</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:567kcal/2379Kj; Gr:23g; GrSat:2g; HC:62g; Az:52g; Fib:4g; Pr:26g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>
<p>17</p> <p>Duo de brócoli y coliflor salteado</p> <p>Cinta de lomo en salsa española con patata panadera</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:322kcal/1346Kj; Gr:16g; GrSat:2g; HC:24g; Az:16g; Fib:5g; Pr:18g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>18</p> <p>Patatas con bacalao</p> <p>Huevos revueltos con jamón Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:353kcal/1479Kj; Gr:15g; GrSat:3g; HC:32g; Az:13g; Fib:5g; Pr:20g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>19</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Jamonicitos pollo en salsa con champiñón.</p> <p>Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:490kcal/2069Kj; Gr:10g; HC:70g; Az:62g; Fib:2g; Pr:29g;</p> <p>A: T: </p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Palometa en adobo casero Ensalada de lechuga aceitunas y maíz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:622kcal/2610Kj; Gr:24g; GrSat:2g; HC:66g; Az:15g; Fib:7g; Pr:32g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>21</p> <p>Sopa de cocido completo</p> <p>Segundo de cocido completo</p> <p>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>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras variadas</p> <p>Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:454kcal/1902Kj; Gr:20g; GrSat:4g; HC:25g; Az:15g; Fib:5g; Pr:41g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>25</p> <p>Pasta con tomate</p> <p>Salmón al horno con zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:805kcal/3401Kj; Gr:13g; GrSat:1g; HC:125g; Az:17g; Fib:8g; Pr:43g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>26</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pavo en salsa Patata panadera</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:464kcal/1947Kj; Gr:18g; HC:51g; Az:15g; Fib:5g; Pr:22g;</p> <p>A: T: </p>	<p>27</p> <p>Sopa Juliana con pasta</p> <p>Albóndigas a la hortelana</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:321kcal/1350Kj; Gr:7g; HC:50g; Az:22g; Fib:11g; Pr:9g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>28</p> <p>Festivo</p>