

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>03</b></p> <p>Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo</p> <p>Bacaladillas a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Gelatina de frutas Pan blanco</p> <p>En:612kcal/2573Kj; Gr:22g; GrSat:1g; HC:47g; Az:7g; Fib:1g; Pr:56g; Sal:1g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>04</b></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><b>05</b></p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Merluza al horno / a la plancha Ensalada de lechuga y tiras de york</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:453kcal/1899Kj; Gr:19g; GrSat:1g; HC:35g; Az:13g; Fib:5g; Pr:33g; Sal:1g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>06</b></p> <p>Menestra de verduras / Salteado de verduras</p> <p>Pollo al curry Arroz hervido /salteado con ajos</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:645kcal/2717Kj; Gr:15g; GrSat:1g; HC:84g; Az:62g; Fib:11g; Pr:38g; Sal:1g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>07</b></p> <p>Sopa de cocido completo sin gluten</p> <p>Segundo de cocido completo</p> <p>Yogur Pan blanco</p> <p>En:661kcal/2775Kj; Gr:27g; GrSat:3g; HC:57g; Az:25g; Fib:1g; Pr:47g; Sal:1g;</p> <p>A:  T: </p>
<p><b>10</b></p> <p>Pasta con tomate SIN GLUTEN</p> <p>Filetes de caballa en aceite Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:896kcal/3779Kj; Gr:22g; GrSat:3g; HC:145g; Az:18g; Fib:3g; Pr:28g; Sal:3g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>11</b></p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo</p> <p>Salchichas frankfurt de ave con tomate Patata hervida</p> <p>Natillas Pan blanco</p> <p>En:529kcal/2221Kj; Gr:21g; GrSat:2g; HC:47g; Az:16g; Fib:2g; Pr:37g; Sal:1g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></p> <p>Duo de brócoli y coliflor con bechamel</p> <p>Cinta de lomo en salsa española con patata panadera</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:365kcal/1525Kj; Gr:19g; GrSat:4g; HC:28g; Az:17g; Fib:5g; Pr:18g; Sal:2g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>18</b></p> <p>Patatas con bacalao</p> <p>Pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur Pan blanco</p> <p>En:606kcal/2551Kj; Gr:18g; GrSat:2g; HC:50g; Az:26g; Fib:4g; Pr:59g; Sal:2g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Jamoncitos 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><b>20</b></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><b>21</b></p> <p>Sopa de cocido completo sin gluten</p> <p>Segundo de cocido completo</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:551kcal/2312Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:44g; Az:12g; Fib:2g; Pr:41g; Sal:1g;</p> <p>A:  T: </p>
<p><b>24</b></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><b>25</b></p> <p>Pasta con tomate SIN GLUTEN</p> <p>Salmón al horno con zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:880kcal/3721Kj; Gr:14g; GrSat:1g; HC:150g; Az:14g; Fib:3g; Pr:37g; Sal:2g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pavo en salsa Patata panadera</p> <p>Yogur Pan blanco</p> <p>En:574kcal/2410Kj; Gr:22g; GrSat:2g; HC:64g; Az:28g; Fib:4g; Pr:28g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa Juliana con pasta sin gluten</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><b>28</b></p> <p>Festivo</p>