

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>03</p> <p>Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo</p> <p>Salchichas frankfurt de ave con tomate Ensalada de lechuga y queso</p> <p>Gelatina de frutas Pan blanco</p> <p>En:419kcal/1764Kj; Gr:13g; HC:31g; Az:7g; Fib:1g; Pr:44g; Sal:2g;</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 francesa Ensalada de lechuga y tiras de york</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:437kcal/1826Kj; Gr:23g; GrSat:3g; HC:35g; Az:13g; Fib:5g; Pr:20g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>06</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>07</p> <p>Sopa de cocido completo</p> <p>Segundo de cocido completo</p> <p>Yogur Pan blanco</p> <p>En:719kcal/3014Kj; Gr:33g; GrSat:3g; HC:56g; Az:25g; Fib:1g; Pr:49g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>
<p>10</p> <p>Pasta al graten</p> <p>Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:908kcal/3825Kj; Gr:24g; GrSat:6g; HC:128g; Az:21g; Fib:8g; Pr:41g; Sal:5g;</p> <p>A: T: </p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla española de patatas Loncha de queso</p> <p>Natillas Pan blanco</p> <p>En:580kcal/2427Kj; Gr:30g; GrSat:6g; HC:33g; Az:16g; Fib:1g; Pr:44g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>12</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pollo asado al horno Zanahorias asadas</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:826kcal/3481Kj; Gr:22g; HC:102g; Az:92g; Fib:4g; Pr:53g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>13</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas frankfurt encbolladas Ensalada Mixta</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:433kcal/1819Kj; Gr:15g; GrSat:1g; HC:51g; Az:14g; Fib:5g; Pr:21g; Sal:1g;</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 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>18</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur Pan blanco</p> <p>En:447kcal/1876Kj; Gr:17g; GrSat:4g; HC:47g; Az:29g; Fib:5g; Pr:24g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>19</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>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga aceitunas y maiz</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:618kcal/2596Kj; Gr:22g; GrSat:2g; HC:68g; Az:19g; Fib:6g; Pr:34g; Sal:5g;</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 a la carbonara</p> <p>Salmón al horno con zanahoria</p> <p>Fruta fresca Pan blanco</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>26</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>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>