

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>03</p>	<p>04</p> <p>Pasta con tomate y jamón de york Hamburguesa de vacuno a la hortelana Guisantes salteados Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:745kcal/3131Kj; Gr:25g; GrSat:2g; HC:87g; Az:19g; Fib:8g; Pr:39g; Sal:6g;</p> <p>A: T: </p>	<p>05</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduras basal Merluza en salsa con champiñón Gelatina de frutas Pan blanco</p> <p>En:371kcal/1559Kj; Gr:13g; HC:23g; Az:9g; Fib:3g; Pr:39g;</p> <p>A: T: </p>	<p>06</p> <p>Menestra de verduras / Salteado de verduras Pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:618kcal/2598Kj; Gr:18g; HC:54g; Az:23g; Fib:12g; Pr:54g;</p> <p>A: T: </p>	<p>07</p> <p>Porrusalda de bacalao Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan blanco</p> <p>En:463kcal/1935Kj; Gr:25g; GrSat:6g; HC:31g; Az:16g; Fib:3g; Pr:27g; Sal:5g;</p> <p>A: T: </p>
<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras variadas Quesadillas de jamón Ensalada de lechuga y tiras de york Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:440kcal/1858Kj; Gr:8g; GrSat:1g; HC:56g; Az:16g; Fib:4g; Pr:34g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>11</p> <p>Judías verdes salteadas con bacon Albóndigas a la hortelana Patatas fritas Yogur Pan blanco</p> <p>En:709kcal/2959Kj; Gr:39g; GrSat:8g; HC:63g; Az:35g; Fib:11g; Pr:21g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>12</p> <p>Arroz campero Fogonero en salsa con guisantes Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:604kcal/2555Kj; Gr:8g; GrSat:1g; HC:100g; Az:95g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido completo sin gluten Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan integral</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>14</p> <p>Pasta a la boloñesa sin gluten Filetes de caballa en aceite Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:759kcal/3186Kj; Gr:29g; GrSat:7g; HC:85g; Az:17g; Fib:7g; Pr:36g; Sal:5g;</p> <p>A: T: </p>
<p>17</p> <p>Pasta sin gluten salteada con verduras al estilo wok Salmón al horno Ensalada de lechuga y manzana Yogur Pan integral</p> <p>En:638kcal/2696Kj; Gr:12g; GrSat:3g; HC:93g; Az:30g; Fib:1g; Pr:39g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>18</p> <p>Alubias pintas estofadas con chorizo Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga aceitunas y maiz Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:828kcal/3472Kj; Gr:28g; GrSat:7g; HC:79g; Az:15g; Fib:24g; Pr:53g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>19</p> <p>Coliflor salteada / ajoarriero Magro de cerdo con tomate y patatas Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:375kcal/1568Kj; Gr:17g; GrSat:4g; HC:18g; Az:17g; Fib:9g; Pr:33g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras Pollo asado al horno Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:715kcal/3008Kj; Gr:23g; HC:73g; Az:51g; Fib:4g; Pr:52g;</p> <p>A: T: </p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas a la riojana / con chorizo Salchichas frankfurt de ave con tomate Ensalada primavera Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:628kcal/2627Kj; Gr:32g; GrSat:6g; HC:51g; Az:13g; Fib:4g; Pr:32g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>
<p>24</p> <p>Pasta con atún sin gluten Cinta de lomo adobada a la plancha Rodajas de tomate Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:822kcal/3470Kj; Gr:18g; GrSat:5g; HC:129g; Az:13g; Fib:2g; Pr:35g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>25</p> <p>Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Palometa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y queso Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:585kcal/2451Kj; Gr:27g; GrSat:2g; HC:26g; Az:13g; Fib:3g; Pr:58g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>26</p> <p>Brócoli salteado con jamón Filetes rusos en salsa Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:699kcal/2923Kj; Gr:37g; GrSat:10g; HC:61g; Az:53g; Fib:3g; Pr:29g; Sal:6g;</p> <p>A: T: </p>	<p>27</p> <p>Cous cous con verduras y pollo Pavo en salsa con guisantes Yogur Pan blanco</p> <p>En:688kcal/2904Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:97g; Az:31g; Fib:5g; Pr:41g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>28</p> <p>Potaje castellano sin huevo Pollo al ajillo con patata fritas Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:432kcal/1819Kj; Gr:12g; HC:30g; Az:13g; Fib:4g; Pr:49g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>

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

31

Arroz a la milanesa vegano
Salchichas frankfurt de ave con tomate
Guisantes salteados
Fruta fresca
Pan blanco

En:722kcal/3050Kj; Gr:14g; HC:125g; Az:110g; Fib:2g; Pr:23g;
Sal:2g;

A:   

T:   