

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>03</p>	<p>04</p> <p>Pasta con tomate y jamón de york Tortilla de bonito Guisantes salteados Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:695kcal/2922Kj; Gr:23g; GrSat:2g; HC:85g; Az:15g; Fib:6g; Pr:34g; Sal:3g; A: T: </p>	<p>05</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduras basal Merluza en salsa con champiñón Gelatina de frutas Pan sin gluten</p> <p>En:371kcal/1559Kj; Gr:13g; HC:23g; Az:9g; Fib:3g; Pr:39g; A: T: </p>	<p>06</p> <p>Menestra de verduras / Salteado de verduras Filete de pollo empanado casero Patatas fritas Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:574kcal/2406Kj; Gr:22g; GrSat:1g; HC:59g; Az:23g; Fib:12g; Pr:29g; Sal:1g; A: T: </p>	<p>07</p> <p>Porrusalda de bacalao Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan sin gluten</p> <p>En:463kcal/1935Kj; Gr:25g; GrSat:6g; HC:31g; Az:16g; Fib:3g; Pr:27g; Sal:5g; A: T: </p>
<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras variadas Quesadillas de jamón y queso Ensalada de lechuga y tiras de york Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:433kcal/1827Kj; Gr:9g; GrSat:1g; HC:52g; Az:16g; Fib:4g; Pr:34g; Sal:3g; A: T: </p>	<p>11</p> <p>Judías verdes salteadas con bacon Albóndigas de ternera caseras a la hortelana Patatas fritas Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:803kcal/3347Kj; Gr:51g; GrSat:12g; HC:47g; Az:29g; Fib:4g; Pr:37g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>12</p> <p>Arroz campero Fogonero en salsa con guisantes Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:604kcal/2555Kj; Gr:8g; GrSat:1g; HC:100g; Az:95g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:4g; A: T: </p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A: T: </p>	<p>14</p> <p>Pasta a la boloñesa Filetes de caballa en aceite Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:759kcal/3186Kj; Gr:29g; GrSat:7g; HC:85g; Az:17g; Fib:7g; Pr:36g; Sal:5g; A: T: </p>
<p>17</p> <p>Pasta salteadas con verduras al estilo wok Salmón al horno Ensalada de lechuga y manzana Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:640kcal/2703Kj; Gr:12g; GrSat:2g; HC:89g; Az:32g; Fib:4g; Pr:42g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>18</p> <p>Alubias pintas estofadas con chorizo San Jacobo casero Ensalada de lechuga aceitunas y maiz Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:838kcal/3517Kj; Gr:26g; GrSat:6g; HC:92g; Az:16g; Fib:24g; Pr:47g; Sal:3g; A: T: </p>	<p>19</p> <p>Coliflor salteada / ajoarriero Magro de cerdo con tomate y patatas Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:375kcal/1568Kj; Gr:17g; GrSat:4g; HC:18g; Az:17g; Fib:9g; Pr:33g; Sal:3g; A: T: </p>	<p>20</p> <p>Crema de verduras Pollo asado al horno Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:715kcal/3008Kj; Gr:23g; HC:73g; Az:51g; Fib:4g; Pr:52g; A: T: </p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas a la riojana / con chorizo Huevos rellenos de tomate y atún Ensalada primavera Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:661kcal/2771Kj; Gr:29g; GrSat:6g; HC:55g; Az:13g; Fib:4g; Pr:43g; Sal:2g; A: T: </p>
<p>24</p> <p>Pasta con atún Huevos revueltos con pavo Rodajas de tomate Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:626kcal/2640Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:90g; Az:16g; Fib:6g; Pr:32g; Sal:3g; 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 sin gluten</p> <p>En:585kcal/2451Kj; Gr:27g; GrSat:2g; HC:26g; Az:13g; Fib:3g; Pr:58g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>26</p> <p>Brócoli salteado con jamón Filete ruso casero en salsa Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:732kcal/3057Kj; Gr:42g; GrSat:14g; HC:57g; Az:52g; Fib:3g; Pr:30g; Sal:6g; A: T: </p>	<p>27</p> <p>Cous cous con verduras y pollo Pavo en salsa con guisantes Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:688kcal/2904Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:97g; Az:31g; Fib:5g; Pr:41g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>28</p> <p>Potaje castellano / de vigilia Pollo al ajillo con patata fritas Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:459kcal/1930Kj; Gr:15g; GrSat:1g; HC:29g; Az:13g; Fib:4g; Pr:50g; Sal:1g; A: T: </p>
<p>31</p> <p>Arroz a la milanesa Huevos a la flamenca con jamón, chorizo y guisantes Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:795kcal/3344Kj; Gr:27g; GrSat:7g; HC:104g; Az:95g; Fib:2g; Pr:33g; Sal:4g; A: T: </p>				

IDENTIFICACIÓN ALÉRGICOS



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETE



SOJA



LÁCTEOS



F.CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS

A: Alérgicos T: Trazas de alérgicos