

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
<p>03</p>	<p>04 Pasta sin gluten con tomate y jamón york Tortilla de bonito Guisantes salteados Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:919kcal/3873Kj; Gr:25g; GrSat:3g; HC:138g; Az:14g; Fib:3g; Pr:34g; Sal:3g; A: T: </p>	<p>05 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 Menestra de verduras / Salteado de verduras Filete de pollo empanado sin gluten Patatas fritas Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:607kcal/2545Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:64g; Az:23g; Fib:12g; Pr:30g; Sal:1g; A: T: </p>	<p>07 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 Patatas estofadas con verduras Quesadillas sin gluten Ensalada de lechuga y tiras de york Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:319kcal/1344Kj; Gr:7g; GrSat:1g; HC:49g; Az:16g; Fib:6g; Pr:12g; Sal:1g; A: T: </p>	<p>11 Judías verdes salteadas con bacon Albóndigas de pollo a la hortelana Patatas fritas Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:811kcal/3376Kj; Gr:55g; GrSat:12g; HC:46g; Az:30g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:4g; A: T: </p>	<p>12 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 Sopa de cocido completo sin gluten Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:551kcal/2312Kj; Gr:23g; GrSat:1g; HC:44g; Az:12g; Fib:2g; Pr:41g; Sal:1g; A: T: </p>	<p>14 Pasta a la boloñesa sin gluten 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 Pasta sin gluten salteada con verduras al estilo wok Salmón al horno Ensalada de lechuga y manzana Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:638kcal/2696Kj; Gr:12g; GrSat:3g; HC:93g; Az:30g; Fib:1g; Pr:39g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>18 Alubias pintas estofadas con chorizo Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga aceitunas y maiz Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:828kcal/3472Kj; Gr:28g; GrSat:7g; HC:79g; Az:15g; Fib:24g; Pr:53g; Sal:4g; A: T: </p>	<p>19 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 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 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 Pasta con atún sin gluten Huevos revueltos con pavo Rodajas de tomate Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:784kcal/3311Kj; Gr:16g; GrSat:3g; HC:129g; Az:13g; Fib:2g; Pr:30g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>25 Crema de verduras Palometa en salsa de tomate sin gluten Ensalada de lechuga y queso Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:517kcal/2159Kj; Gr:29g; GrSat:2g; HC:34g; Az:14g; Fib:4g; Pr:28g; A: T: </p>	<p>26 Brócoli salteado con jamón Filetes rusos en salsa Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:699kcal/2923Kj; Gr:37g; GrSat:10g; HC:61g; Az:53g; Fib:3g; Pr:29g; Sal:6g; A: T: </p>	<p>27 Arroz con pollo y verduras Pavo en salsa con guisantes Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:825kcal/3491Kj; Gr:11g; GrSat:2g; HC:139g; Az:111g; Fib:3g; Pr:41g; Sal:2g; A: T: </p>	<p>28 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>

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
Huevos a la flamenca con jamón, chorizo y guisantes
Fruta fresca
Pan sin gluten

En:795kcal/3344Kj; Gr:27g; GrSat:7g; HC:104g; Az:95g;
Fib:2g; Pr:33g; Sal:4g;

A: T: