

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</p> <p>Pasta con tomate y jamón de york Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:740kcal/3122Kj; Gr:16g; GrSat:2g; HC:114g; Az:15g; Fib:6g; Pr:32g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>05</p> <p>Crema de verduras sin legumbre Merluza en salsa con champiñón Gelatina de frutas Pan blanco</p> <p>En:371kcal/1561Kj; Gr:11g; HC:37g; Az:8g; Fib:4g; Pr:29g;</p> <p>A: T: </p>	<p>06</p> <p>Coliflor salteada / ajoarriero Filete de pollo empanado casero Patatas fritas Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:482kcal/2016Kj; Gr:22g; GrSat:1g; HC:38g; Az:17g; Fib:10g; Pr:28g; Sal:2g;</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>Patatas estofadas con verduras Quesadillas de jamón y queso Ensalada de lechuga y tiras de york Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:401kcal/1690Kj; Gr:9g; GrSat:1g; HC:61g; Az:17g; Fib:6g; Pr:16g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras sin legumbre Albóndigas mixtas caseras en salsa Patatas fritas Yogur Pan blanco</p> <p>En:649kcal/2724Kj; Gr:25g; GrSat:5g; HC:65g; Az:29g; Fib:6g; Pr:38g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>12</p> <p>Arroz campero Fogonero en salsa con champiñón Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:582kcal/2462Kj; Gr:8g; GrSat:1g; HC:96g; Az:92g; Fib:3g; Pr:30g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave con pasta Segundo de cocido sin legumbre Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:438kcal/1840Kj; Gr:16g; HC:49g; Az:13g; Fib:3g; Pr:23g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>14</p> <p>Pasta con tomate Filetes de caballa en aceite Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:805kcal/3391Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:116g; Az:17g; Fib:8g; Pr:34g; Sal:5g;</p> <p>A: T: </p>
<p>17</p> <p>Pasta salteadas con verduras al estilo wok Salmón al horno Ensalada de lechuga y manzana Yogur Pan integral</p> <p>En:640kcal/2703Kj; Gr:12g; GrSat:2g; HC:89g; Az:32g; Fib:4g; Pr:42g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>18</p> <p>Arroz hervido /salteado con ajos San Jacobo casero Ensalada de lechuga aceitunas y maíz Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:573kcal/2418Kj; Gr:13g; GrSat:3g; HC:94g; Az:51g; Fib:2g; Pr:19g; Sal:2g;</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 sin legumbre Pollo asado al horno Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:690kcal/2910Kj; Gr:16g; HC:82g; Az:52g; Fib:5g; Pr:52g;</p> <p>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 blanco</p> <p>En:661kcal/2771Kj; Gr:29g; GrSat:6g; HC:55g; Az:13g; Fib:4g; Pr:43g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>
<p>24</p> <p>Pasta con atún Huevos revueltos con pavo Rodajas de tomate Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:626kcal/2640Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:90g; Az:16g; Fib:6g; Pr:32g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras sin legumbre Palometa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y queso Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:499kcal/2089Kj; Gr:23g; GrSat:2g; HC:40g; Az:14g; Fib:6g; Pr:30g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>26</p> <p>Brócoli salteado con jamón Filete ruso casero en salsa Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:732kcal/3057Kj; Gr:42g; GrSat:14g; HC:57g; Az:52g; Fib:3g; Pr:30g; Sal:6g;</p> <p>A: T: </p>	<p>27</p> <p>Cous cous con verduras y pollo Pavo en salsa con zanahoria Yogur Pan blanco</p> <p>En:652kcal/2752Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:92g; Az:28g; Fib:3g; Pr:38g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>28</p> <p>Arroz con verduras Pollo al ajo con patata fritas Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:650kcal/2747Kj; Gr:10g; HC:103g; Az:92g; Fib:6g; Pr:34g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>
<p>31</p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:669kcal/2821Kj; Gr:17g; GrSat:5g; HC:104g; Az:94g; Fib:2g; Pr:24g; Sal:4g;</p> <p>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