

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><b>03</b> No lectivo</p>	<p><b>04</b> Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:592kcal/2483Kj; Gr:26g; GrSat:5g; HC:36g; Az:26g; Fib:1g; Pr:53g; Sal:2g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>05</b> Brócoli salteado / ajoarriero Carcamusa castellana con patatas dado Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:430kcal/1794Kj; Gr:26g; GrSat:4g; HC:14g; Az:12g; Fib:2g; Pr:34g; Sal:3g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>06</b> Pasta salteadas con verduras al estilo wok Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga aceitunas y maiz Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:651kcal/2743Kj; Gr:17g; GrSat:1g; HC:93g; Az:15g; Fib:5g; Pr:29g; Sal:2g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>07</b> 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;</p> <p>A:  T: </p>
<p><b>10</b> Arroz a la milanesa Dorado en salsa con pisto Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:840kcal/3541Kj; Gr:22g; GrSat:9g; HC:121g; Az:110g; Fib:3g; Pr:38g; Sal:3g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>11</b> Crema de puerros, repollo y zanahorias Filetes rusos caseros de ternera Arroz integral hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:527kcal/2214Kj; Gr:19g; GrSat:3g; HC:60g; Az:14g; Fib:4g; Pr:27g; Sal:4g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>12</b> Alubias pintas estofadas con chorizo Tortilla de calabacín y patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:701kcal/2928Kj; Gr:31g; GrSat:5g; HC:50g; Az:15g; Fib:25g; Pr:43g; Sal:2g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>13</b> Judías verdes salteadas con jamón Pollo al ajillo con patata panadera Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:424kcal/1777Kj; Gr:18g; GrSat:1g; HC:30g; Az:12g; Fib:5g; Pr:33g; Sal:2g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>14</b> Patatas estofadas con costillas Merluza en salsa con verduras Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:411kcal/1725Kj; Gr:15g; GrSat:4g; HC:36g; Az:17g; Fib:6g; Pr:30g;</p> <p>A:  T: </p>
<p><b>17</b> Lentejas estofadas con verduras variadas Lacón a la gallega Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:431kcal/1813Kj; Gr:13g; GrSat:3g; HC:35g; Az:18g; Fib:5g; Pr:41g; Sal:4g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>18</b> Pasta con tomate Salmón al horno con zanahoria Gelatina de frutas Pan sin gluten</p> <p>En:779kcal/3291Kj; Gr:13g; GrSat:1g; HC:119g; Az:11g; Fib:7g; Pr:43g; Sal:2g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>19</b> Crema de calabaza Pollo asado al horno Arroz Pilaf Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:623kcal/2619Kj; Gr:21g; HC:57g; Az:29g; Fib:5g; Pr:49g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>20</b> 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;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>21</b> Arroz campero Huevos cocidos con tomate y atún Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:651kcal/2757Kj; Gr:7g; GrSat:1g; HC:113g; Az:92g; Fib:2g; Pr:33g; Sal:1g;</p> <p>A:  T: </p>
<p><b>24</b> Pasta al graten Fogonero en salsa con zanahorias Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:522kcal/2206Kj; Gr:8g; HC:78g; Az:15g; Fib:5g; Pr:32g; Sal:6g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>25</b> Alubias blancas estofadas con verduras variadas Huevos revueltos con champiñón Ensalada de lechuga y tiras de york Yogur Pan sin gluten</p> <p>En:453kcal/1900Kj; Gr:19g; GrSat:4g; HC:36g; Az:28g; Fib:3g; Pr:33g; Sal:1g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>26</b> Coliflor salteada / ajoarriero Filete de pollo empanado casero Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:594kcal/2495Kj; Gr:20g; GrSat:1g; HC:69g; Az:55g; Fib:9g; Pr:30g; Sal:2g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>27</b> Paella mixta Ragout de ternera a la hortelana / con verduras Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:644kcal/2720Kj; Gr:12g; GrSat:2g; HC:96g; Az:91g; Fib:4g; Pr:36g; Sal:2g;</p> <p>A:  T: </p>	<p><b>28</b> CELEBRAMOS LA JORNADA GASTRONÓMICA DE SUECIA Crema de guisantes (ärtsoppa) Albóndigas suecas Puré de patatas Fruta fresca Pan sin gluten</p> <p>En:637kcal/2684Kj; Gr:17g; GrSat:3g; HC:75g; Az:19g; Fib:4g; Pr:44g; Sal:1g;</p> <p>A:  T: </p>