

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------------|---------------------|-----------|------------|---------------------|
| 1 GLUTEN | 3 HUEVO | 5 MOLUSCOS | 7 CACAHUETES | 9 SOJA | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APIO | 14 AZUFRE Y SULFITO |



3 14 1
Potaje de garbanzos con acelgas
E/Tortilla de patata casera
Ensalada
Pan
Fruta fresca de invierno
572,8Kcal - Prot:23,0g - Lip:19,6g - HC:69,7g

2 4 14
Ensalada
E/T Guiso de caella
Pan
Yogur
392,8Kcal - Prot:16,6g - Lip:9,7g - HC:56,8g

4 1 2 3 9 14
E/T Olla gitana
E/ Delicias de pollo
Ensalada
Pan
Fruta fresca de invierno
692,6Kcal - Prot:21,0g - Lip:26,2g - HC:85,8g

5 2 14
Ensalada
E/ Arroz con pavo
T/ Pure de pavo con verduras
Yogur
589,5Kcal - Prot:21,4g - Lip:14,7g - HC:91,7g

6 14
Ensalada
E/ Guiso de carrillera en salsa con patatas
T/ Pure de Merluza con patatas
Pan / Fruta fresca de invierno
612,8Kcal - Prot:14,5g - Lip:42,2g - HC:39,4g

7 1 2 3 9 14 4 8
Ensalada
Macarrones con atun
T/pure de pollo con verduras
Yogur
665,1Kcal - Prot:19,7g - Lip:25,6g - HC:86,2g

3 14
E/T Lentejas con verduras
E/ Tortilla de patata casera
Ensalada
Pan
Fruta fresca de invierno
568,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:18,4g - HC:69,7g

11 1 2 3 4 9 10 14 12
E/ Ensalada de pasta
E/ Hamburguesa de ave completa
T/ Pure de pollo con patatas
Pan
Yogur
896,7Kcal - Prot:42,1g - Lip:30,9g - HC:107,0g

1 2 3 9 12 14 13
E/ Sopa de cocido con fideos
E/ T Cocido completo
Ensalada
Pan
Fruta fresca de invierno
635,8Kcal - Prot:22,1g - Lip:22,1g - HC:80,6g

2 14
Ensalada
E/T Estofado de ternera
Pan
Yogur
492,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:19,7g - HC:57,3g

14 4 5 6 14 15
Ensalada
E/ Paella de caella
T/Pure de caella con verduras
Pan
Fruta fresca de invierno
461,9Kcal - Prot:9,7g - Lip:7,6g - HC:86,4g

1 2 3 9 14 18
Ensalada
Macarrones boloñesa
Pan
Yogur
627,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,1g - HC:86,4g

2 3 14 19
Alubias con verduras
Tortilla francesa casera
Ensalada
Pan
Fruta fresca de invierno
588,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:24,1g - HC:62,9g

2 14
Ensalada
Guiso de pollo
Pan
Yogur
419,5Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,6g - HC:57,2g

1 2 3 9 14 20
Arroz a la cubana
Salchichas de ave al horno
Ensalada
Pan
Fruta fresca de invierno
650,5Kcal - Prot:23,5g - Lip:21,9g - HC:87,3g

2 4 14 21 22
Ensalada
Guiso de merluza
Pan
Yogur
423,0Kcal - Prot:17,9g - Lip:11,4g - HC:59,2g

14
Ensalada
Guiso de patatas con pavo
Pan
Fruta fresca de invierno
367,5Kcal - Prot:10,6g - Lip:8,3g - HC:58,9g

25 1 2 3 9 14
E/T Arroz con habichuelas
E/ Pechuga de pavo en lonchas
Ensalada
Pan
Yogur natural azucarado
564,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:10,0g - HC:95,8g

26 1 4 5 14
Ensalada
Fideua de pescado
Pan
Fruta fresca de invierno
456,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:8,4g - HC:72,2g

27 2 14
Ensalada
Lentejas con arroz
Pan
Yogur natural
453,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:10,8g - HC:67,5g

28
MENÚ VALORADO POR
Diana Cerdá Pascual
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Nºcolegiada: CV00033
