

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** **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** **20**
 Ensalada
 Guiso de pollo
 Pan
 Yogur
 419,5Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,6g - HC:57,2g

1 **2** **3** **9** **14** **21**
 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** **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
