

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 20.95%, G: 20.74%, HC: 58.31%, Az: 29.47gr
Sal: 1.47gr, AGS: 1.70gr, 508.86 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas
- Pasta sin gluten con tomate, champiñones y queso
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 8.93%, G: 34.40%, HC: 56.67%, Az: 22.05gr
Sal: 2.80gr, AGS: 4.47gr, 533.34 Kcal

4

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Merluza al horno
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 12.71%, G: 36.78%, HC: 50.51%, Az: 29.03gr
Sal: 1.17gr, AGS: 3.05gr, 542.64 Kcal

5

- Potaje de garbanzos con verduras
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate aliñado con maíz
- Naranja
- Pan sin gluten

P: 11.93%, G: 38.70%, HC: 49.36%, Az: 16.17gr
Sal: 1.72gr, AGS: 3.59gr, 569.04 Kcal

6

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Arroz guisado con bacaladilla
- Mandarina
- Pan sin gluten

P: 13.82%, G: 29.41%, HC: 56.77%, Az: 12.74gr
Sal: 3.07gr, AGS: 2.83gr, 493.74 Kcal

9

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Arroz hervido v.1
- Naranja
- Pan sin gluten

P: 14.31%, G: 26.06%, HC: 59.63%, Az: 14.58gr
Sal: 1.28gr, AGS: 2.45gr, 592.16 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha
- Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso
- Mandarina
- Pan sin gluten

P: 10.10%, G: 34.25%, HC: 55.64%, Az: 15.55gr
Sal: 1.66gr, AGS: 4.87gr, 504.58 Kcal

11

- Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Huevos revueltos
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 14.62%, G: 33.64%, HC: 51.73%, Az: 14.33gr
Sal: 1.80gr, AGS: 3.07gr, 497.63 Kcal

12

- Sopa minestrone - vegetal
- Salmon al horno con eneldo
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 19.59%, G: 27.34%, HC: 53.08%, Az: 28.83gr
Sal: 4.12gr, AGS: 2.19gr, 484.68 Kcal

13

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Tomate aliñado
- Pera
- Pan sin gluten

P: 13.52%, G: 33.57%, HC: 52.90%, Az: 17.44gr
Sal: 1.07gr, AGS: 2.53gr, 511.71 Kcal

16

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 14.92%, G: 27.51%, HC: 57.57%, Az: 29.54gr
Sal: 1.01gr, AGS: 2.01gr, 456.37 Kcal

17

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimienta y queso
- Yogurt natural
- Pan sin gluten

P: 11.47%, G: 36.14%, HC: 52.39%, Az: 23.18gr
Sal: 1.89gr, AGS: 6.31gr, 575.30 Kcal

18

- Sopa de verduras con pollo
- Tortilla de patata con cebolla ta v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera
- Pan sin gluten

P: 13.45%, G: 36.28%, HC: 50.27%, Az: 21.91gr
Sal: 1.54gr, AGS: 3.06gr, 482.42 Kcal

19

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Bacalao guisado con zanahoria, pimienta, cebolla y tomate
- Naranja
- Pan sin gluten

P: 16.05%, G: 27.17%, HC: 56.79%, Az: 11.03gr
Sal: 0.95gr, AGS: 1.91gr, 462.62 Kcal

20

- Potaje de garbanzos con verduras
- Omelet
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Mandarina
- Pan sin gluten

P: 16.62%, G: 37.49%, HC: 45.89%, Az: 14.21gr
Sal: 1.57gr, AGS: 3.65gr, 495.12 Kcal

23

- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 14.79%, G: 32.50%, HC: 52.71%, Az: 29.81gr
Sal: 1.18gr, AGS: 2.57gr, 494.97 Kcal

24

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Pasta sin gluten con tomate, atún y queso
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 13.26%, G: 34.21%, HC: 52.54%, Az: 16.24gr
Sal: 2.13gr, AGS: 4.90gr, 521.49 Kcal

25

- Emblanque de rosada
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano
- Pan sin gluten

P: 15.92%, G: 34.19%, HC: 49.89%, Az: 26.47gr
Sal: 1.45gr, AGS: 3.52gr, 471.67 Kcal

26

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimienta y cebolla al horno.
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- Pan sin gluten

P: 15.29%, G: 31.77%, HC: 52.95%, Az: 12.58gr
Sal: 1.36gr, AGS: 3.57gr, 523.29 Kcal

27

- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimienta
- Tortilla de patata con calabacín ta v2
- Queso fresco
- Mandarina
- Pan sin gluten

P: 13.54%, G: 35.36%, HC: 51.10%, Az: 15.36gr
Sal: 0.92gr, AGS: 4.10gr, 471.39 Kcal

30

31

1

2

3