

Menú SIN LEGUMBRE NI LEGUMINOSAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 	6			
12 Crema de calabacín y calabaza (14) Contramuslo de pollo en salsa española Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:408,8 / Prot (g): 22,6 / Lip (g): 16,414 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:531 Prot (g): 23,//8 Lip (g): 16,//8 HC (g): 66,206	13 Arroz con zanahoria y calabacín Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:409,64 Prot (g): 15,0 /2 Lip (g): 11,41 / HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:532 Prot (g): 16,1 /2 Lip (g): 11,11 / HC (g): 66,207	7 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:390,39 Prot (g): 15,54181 Lip (g): 11,23268 HC VN 9 a 13 años: KCAL:50 / Prot (g): 16,8999 Lip (g): 11,321 HC (g): 66,102	1  8 Crema de verduras (14) Filete de merluza al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:298,76 Prot (g): 17,00086 Lip (g): 5,63169 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:388 Prot (g): 17,3 /3 Lip (g): 5,723 HC (g): 66,206	9 Arroz con salsa de tomate Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:530,53 Prot (g): 36,64268 Lip (g): 20,821 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:689 Prot (g): 37,318 Lip (g): 20,916 HC (g): 67,600
19 Arroz a la napolitana con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:50,3 /49 Prot (g): 34,85186 Lip (g): 27,1 /969 VN 9 a 13 años: KCAL:637 Prot (g): 104,22127 Lip (g): 27,2 /1 HC (g): 112,671	20 Crema de calabacín Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:506,66 Prot (g): 21,28 Lip (g): 30,711 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:658 Prot (g): 22,383 Lip (g): 31,005 HC (g): 70,265	14 Brocoli salteado con cebolla y ajo Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:322,63 Prot (g): 20,84488 Lip (g): 11,0 /369 HC VN 9 a 13 años: KCAL:419 Prot (g): 21,21 / Lip (g): 11,165 HC (g): 66,207	15 Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:410,41 Prot (g): 38,3449 Lip (g): 10,42454 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:533 Prot (g): 58,58 Lip (g): 10,4 / HC (g): 66,207	16 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:463,54 Prot (g): 12,58126 Lip (g): 21,10 // HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:602 Prot (g): 12,935 Lip (g): 21,202 HC (g): 66,205
26 Sopa de pescado con arroz (4,5,6) Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:421,19 Prot (g): 24,042 Lip (g): 16,1 /6 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:547 Prot (g): 25,145 Lip (g): 16,4 / HC (g): 74,215	27 Crema de calabaza Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:318,01 Prot (g): 16,834 Lip (g): 7,585 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:473 Prot (g): 17,93 / Lip (g): 7,879 HC (g): 66,626	21 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con hierbas provenzales (4,5,6) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:462 Prot (g): 24,32 /81 Lip (g): 11,23168 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:600 Prot (g): 24,685 Lip (g): 11,32 HC (g): 66,627	22 Crema de calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:358,68 Prot (g): 18,7935 Lip (g): 11,5 /56 HC VN 9 a 13 años: KCAL:465 Prot (g): 20,025 Lip (g): 12,086 HC (g): 66,627	23 Sopa de picadillo (1,3,9,11,12,14) Abadejo a la marinera (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:309,54 Prot (g): 18,324 Lip (g): 6,65 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:402 Prot (g): 19,42 / Lip (g): 6,944 HC (g): 66,617
		28 Acelgas con patatas (14) Cinta de lomo al horno Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:408,66 Prot (g): 29,496 Lip (g): 15,881 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:528 Prot (g): 30,599 Lip (g): 16,75 HC (g): 66,624	29 Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:424,2 /8 Prot (g): 20,38269 Lip (g): 16,39556 HC VN 9 a 13 años: KCAL:614 Prot (g): 21,614 Lip (g): 16,24 HC (g): 66,720	30 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) VN 3-8 años: KCAL:364,21 Prot (g): 17,82686 Lip (g): 5,95089 HC (g): VN 9 a 13 años: KCAL:474 Prot (g): 18,199 Lip (g): 6,042 HC (g): 66,620

Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo
4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustáceos 7-Cacahuete
8-Frutos de cascara 9-Sofa 10-Sésamo 11-Mostaza
12-Apio 13-Altramujeres 14-Dióxidos de azufre y sulfitos

Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra y sal yodada.

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

