

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

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



1 2 3 4 9 14 1

Macarrones boloñesa
Bacaladilla a la andaluza
Ensalada
Pan
Fruta fresca

683,0Kcal - Prot:29,7g - Lip:22,9g - HC:85,5g

3 4 12 14 4

Guiso de caella
Tortilla francesa casera
Ensalada de apio
Pan
Fruta fresca

463,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:16,0g - HC:54,5g

1 2 3 9 14 5

Olla gitana
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada del chef
Pan integral
Fruta fresca

565,0Kcal - Prot:33,8g - Lip:15,0g - HC:65,7g

1 2 3 4 14 6

Arroz con pavo
Merluza a la andaluza
Ensalada
Pan
Yogur

715,9Kcal - Prot:34,4g - Lip:22,2g - HC:93,3g

14 7

Hervido de verduras
Carrillera en salsa con patatas
Ensalada de lombarda
Pan integral
Fruta fresca

740,1Kcal - Prot:17,8g - Lip:46,6g - HC:55,1g

1 2 3 9 14 8

Espaguetis con chorizo
San jacobó
ensalada de col
Pan
Macedonia de frutas

818,3Kcal - Prot:16,5g - Lip:34,0g - HC:106,0g

1 4 14 11

Lentejas con verduras
Fish and chips
Ensalada de tallos
Pan
Fruta fresca

605,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:14,7g - HC:81,4g

1 2 3 4 9 14 12

ensalada de pasta
Cuartos traseros de pollo
Ensalada
Pan integral
Yogur

706,0Kcal - Prot:36,8g - Lip:26,2g - HC:75,8g

1 2 3 9 12 14 13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada verde
Pan
Fruta fresca

629,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:21,1g - HC:81,6g

3 14 14

Estofado de ternera
Tortilla de patata
Ensalada huertana
Pan integral
Naranja Preparada

594,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:27,7g - HC:55,7g

1 2 3 4 5 6 9 14 15

Paella de marisco
Buñuelos de bacalao
Ensalada de aceitunas
Pan
Fruta fresca

730,6Kcal - Prot:13,5g - Lip:22,8g - HC:114,7g

1 2 3 4 5 9 14 18

Espaguetis napolitana
calamar a la sevillana
Ensalada con atún
Pan
Fruta fresca

580,3Kcal - Prot:17,6g - Lip:16,8g - HC:85,7g

1 2 3 4 9 14 19

Alubias con chorizo
Fletan en salsa
Ensalada con maíz
Pan integral
Fruta fresca

560,4Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,7g - HC:63,1g

1 2 4 14 20

Crema de zanahoria
Pollo al limón
Ensalada de pepino
Pan integral
Yogur

517,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:18,1g - HC:61,6g

4 14 21

Marmitako
Chuleta de cerdo a la plancha
Ensalada con manzana
Pan integral
Fruta fresca

629,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:31,9g - HC:53,2g

1 2 3 4 9 14 22

Arroz a la cubana
Salchichas Frankfurt
Ensalada mixta
Pan
Fruta fresca

708,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:28,5g - HC:88,5g

2 14 25

Hervido de verduras
Magro de cerdo con tomate
Ensalada
Pan
Yogur

650,8Kcal - Prot:40,1g - Lip:26,9g - HC:58,8g

1 2 3 4 9 14 26

Arroz con habichuelas
Croquetas de jamón
Ensalada de pepino
Pan integral
Fruta fresca

672,3Kcal - Prot:15,2g - Lip:16,2g - HC:110,1g

1 3 4 5 14 27

Fideua de pescado
Tortilla francesa casera
Ensalada de lombarda
Pan
Fruta fresca

567,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:17,0g - HC:73,3g

1 2 3 4 9 14 28

Lentejas con arroz
Rape con patata
Ensalada del chef
Pan integral
Fruta fresca

605,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:13,2g - HC:86,1g

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

