

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
		Día 1 Arroz 5 delicias (guisante, york, huevo, zanahoria y gamba)   o Espárragos trigueros a la plancha Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)   Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas negras Fruta/ Yogur  <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>703</td><td>34.8 g</td><td>76.3 g</td><td>27.4 g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>690</td><td>35.6 g</td><td>72.0 g</td><td>24.8 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	34.8 g	76.3 g	27.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	35.6 g	72.0 g	24.8 g	Día 2 Crema de coliflor y brócoli (coliflor, brócoli, patata y puerro) Jamoncitos de pollo asados al limón (cebolla, tomillo, romero, limón y caldo de pollo) Patatitas fritas Fruta/ Yogur  <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>702</td><td>35.8 g</td><td>78.1 g</td><td>27.2 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35.8 g	78.1 g	27.2 g	Día 3 Judías pintas con arroz (ajo, arroz, zanahoria, harina sin gluten , patata, cebolla, tomate y pimienta) Nuggets de pollo (harina sin gluten) y croquetas de jamón (harina sin gluten)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>701</td><td>34.1 g</td><td>78.1 g</td><td>24.4 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34.1 g	78.1 g	24.4 g																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	34.8 g	76.3 g	27.4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	35.6 g	72.0 g	24.8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
702	35.8 g	78.1 g	27.2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	34.1 g	78.1 g	24.4 g																																																																	
Día 6 Lentejas caseras (zanahoria, harina sin gluten, patata, cebolla, pimienta, ajo, carne de cerdo) Tortilla española (patata y huevo)  Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>706</td><td>33,2</td><td>77,9</td><td>25,2</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	33,2	77,9	25,2	Día 7 Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos) Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina sin gluten y tomate) Patatas fritas Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>690</td><td>28,7</td><td>74,4</td><td>20,4</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	28,7	74,4	20,4	Día 8 Arroz blanco con salsa de tomate o Acelgas con patata salteadas con ajito Filete de limanda al horno con espárragos verdes y huevo duro   Salteado de verduras campestre Fruta/ Yogur  <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>708</td><td>32.8g</td><td>79.1g</td><td>29.4g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>699</td><td>33.6g</td><td>75.3g</td><td>25.3g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32.8g	79.1g	29.4g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	33.6g	75.3g	25.3g	Día 9 Alubias con almejas (ajo, harina sin gluten, pimentón, cebolla, almeja patata, pimienta, tomate y zanahoria)  o Menestra de verduras Escalope de pollo (huevo, ajo, perejil y pan rallado sin gluten)  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta / gelatina sin azúcar <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>706</td><td>33,2</td><td>77,9</td><td>26,4</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>689</td><td>36,1</td><td>72,9</td><td>24,1</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	33,2	77,9	26,4	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	36,1	72,9	24,1	Día 10 Macarrones a la napolitana (pasta sin gluten, ajo, tomate, cebolla, albahaca y orégano) o Ensalada mixta   Filete de merluza al horno en salsa verde (harina sin gluten, ajo, cebolla y perejil)  Champiñón y zanahoria dado Fruta /Yogur  <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>701</td><td>25,7</td><td>74,4</td><td>25,6</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>690</td><td>28,7</td><td>74,4</td><td>22,9</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	25,7	74,4	25,6	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	28,7	74,4	22,9
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
706	33,2	77,9	25,2																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	28,7	74,4	20,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	32.8g	79.1g	29.4g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	33.6g	75.3g	25.3g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
706	33,2	77,9	26,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
689	36,1	72,9	24,1																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	25,7	74,4	25,6																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	28,7	74,4	22,9																																																																	
Día 13 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, ... Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>770</td><td>35.8g</td><td>95.1g</td><td>29.4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35.8g	95.1g	29.4g	Día 14 Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, puerro, patata) Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo) Patatas fritas Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>698</td><td>32.9g</td><td>73.9g</td><td>24.8g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	32.9g	73.9g	24.8g	Día 15 Lentejas a la hortelana (harina sin gluten, zanahoria, patata, ajo, puerro, pimienta, tomate y cebolla) Merluza a la andaluza (harina sin gluten)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta/yogur  <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>708</td><td>31.9g</td><td>73.6g</td><td>26.8g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31.9g	73.6g	26.8g	Día 16 Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, tomate, guisantes, tacos de jamón, caldo de pollo, queso parmesano y ARROZ ECOLÓGICO)  o Verduras asadas Filete de pollo plancha en salsa de zanahoria y setas (harina sin gluten, cebolla, ajo, zanahoria y setas) Salteado de verduras Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>695</td><td>30,7g</td><td>72,9g</td><td>23,9g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>680</td><td>33,7g</td><td>70,9g</td><td>20,4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	30,7g	72,9g	23,9g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	680	33,7g	70,9g	20,4g	Día 17 Plumas con salsa de quesos (pasta sin gluten nata, leche y quesos)  o Coliflor a la gallega (patata, aceite de oliva y pimentón) Bacalao al horno a la vizcaína (harina sin gluten, cebolla, pimienta y tomate)  Champiñón al ajillo Fruta/yogur  <table><tr><td>HCar</td><td>Lipid</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>709</td><td>33,6g</td><td>75,5</td><td>28,2g</td></tr><tr><td>HCar</td><td>Lipid</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>696</td><td>32,1g</td><td>72,2</td><td>28,2g</td></tr></table>	HCar	Lipid	HCar	Lipid	709	33,6g	75,5	28,2g	HCar	Lipid	HCar	Lipid	696	32,1g	72,2	28,2g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35.8g	95.1g	29.4g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
698	32.9g	73.9g	24.8g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	31.9g	73.6g	26.8g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
695	30,7g	72,9g	23,9g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
680	33,7g	70,9g	20,4g																																																																	
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																																																	
709	33,6g	75,5	28,2g																																																																	
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																																																	
696	32,1g	72,2	28,2g																																																																	
Día 20 Guisantes salteados con huevo duro y jamón  Nuggets de pollo (harina sin gluten) y croquetas de jamón (harina sin gluten)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>705</td><td>32.9g</td><td>77.6g</td><td>24.9g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32.9g	77.6g	24.9g	Día 21 Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos) Filetitos de ternera asada en su jugo (harina sin gluten, cebolla, ajo y zanahoria) Patatas fritas rizadas Fruta/yogur  <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>700</td><td>34,6g</td><td>79,9g</td><td>25,2g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,6g	79,9g	25,2g	Día 22 Sopa de fideos (pasta sin gluten) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, ... Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta/yogur  <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>700</td><td>38.4g</td><td>75.2g</td><td>24.5g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>692</td><td>33,4g</td><td>72,8g</td><td>21,3g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	38.4g	75.2g	24.5g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	692	33,4g	72,8g	21,3g	Día 23 Espaguetis boloñesa (pasta sin gluten, cebolla, carne de cerdo, ajo, zanahoria y tomate) o Ensalada mixta   Mero al horno en salsa de pimientos (harina sin gluten, ajo, cebolla y pimiento piquillo)  Salteado de champiñón Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>770</td><td>35.8g</td><td>95.1g</td><td>29.4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35.8g	95.1g	29.4g	Día 24 Arroz caldoso de marisco (cebolla, ajo, zanahoria, tomate, gamba, caldo de pescado, calamar y almeja)    o Espárragos blancos Tortilla francesa  Salsa de tomate casera (cebolla, ajo, pimienta y tomate) Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>703</td><td>31.4g</td><td>77.2g</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>690</td><td>32.5g</td><td>72.1g</td><td>21.3g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31.4g	77.2g	25.2g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	32.5g	72.1g	21.3g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	32.9g	77.6g	24.9g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	34,6g	79,9g	25,2g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	38.4g	75.2g	24.5g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
692	33,4g	72,8g	21,3g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35.8g	95.1g	29.4g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	31.4g	77.2g	25.2g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	32.5g	72.1g	21.3g																																																																	
Día 27 Guiso de patatas con ternera y verduras (zanahoria, harina sin gluten, alcachofa, judía verde, ajo, cebolla y pimienta) o Alcachofas con jamón Pechuga de pollo a la plancha Calabacín a la plancha Fruta/Yogur  <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>699</td><td>34.9g</td><td>75.8g</td><td>24.1g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>698</td><td>35.8g</td><td>76.6g</td><td>23.9g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34.9g	75.8g	24.1g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	35.8g	76.6g	23.9g	Día 28 Pasta con salsa de tomate (pasta sin gluten, salsa, tomate y queso)  o Verduras asadas Filete de bacalao empanado (harina sin gluten)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>705</td><td>32.9g</td><td>78.9g</td><td>26.3g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>684</td><td>34.9g</td><td>74.6g</td><td>22.8g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32.9g	78.9g	26.3g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	684	34.9g	74.6g	22.8g	Día 29 Sopa de pescado (pasta sin gluten, cebolla, tomate, zanahoria, ajo, caldo de marisco, gamba, calamar, mejillón y almeja)    o Salteado de setas y espárragos Tortilla de patata (patata y huevo) / Tortilla de patata con pimientos (patata, pimientos y huevo)  Tacos de tomate natural (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>705</td><td>32.9g</td><td>78.9g</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>684</td><td>34.9g</td><td>74.6g</td><td>22.8g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32.9g	78.9g	25.9g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	684	34.9g	74.6g	22.8g	Día 30 Lentejas a la hortelana (harina sin gluten, zanahoria, patata, puerro, pimienta, ajo, tomate y cebolla) Palometa al horno con salsa de tomate casera (harina sin gluten, cebolla, ajo, pimienta y tomate)  Salteado de verduras Fruta/Yogur  <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>704</td><td>32.9g</td><td>76.9g</td><td>25.1g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	32.9g	76.9g	25.1g	Día 31 DÍA NO LECTIVO								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	34.9g	75.8g	24.1g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
698	35.8g	76.6g	23.9g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	32.9g	78.9g	26.3g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
684	34.9g	74.6g	22.8g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	32.9g	78.9g	25.9g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
684	34.9g	74.6g	22.8g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
704	32.9g	76.9g	25.1g																																																																	

Nuestros menús para celiacos incluyen pan sin gluten y la bebida servida será agua. Todos los platos ofrecidos NO contienen gluten.

