

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 3 Ensalada de patata, atún, aceitunas y huevo  Filete de palometa al horno con salsa de tomate  Salteado de verduras Gelatina sin azúcar Kcal 703 Prot 31.4g HCar 77.2g Lipid 25.2g	Día 4 Sopa de fideos (pasta sin gluten) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, ... Repollo Fruta Kcal 770 Prot 35.8g HCar 95.1g Lipid 29.4g	Día 5 Espaguetis a la carbonara (pasta sin gluten, nata y carne de cerdo)  Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)  Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas negras Fruta/ Yogur  Kcal 703 Prot 34.8 g HCar 76.3 g Lipid 27.4 g	Día 6 Puré de coliflor y brócoli (coliflor, brócoli, patata y puerro) Jamoncitos de pollo asados (cebolla, tomillo, romero y caldo de pollo) Patatitas fritas Fruta Kcal 702 Prot 35.8 g HCar 78.1 g Lipid 27.2 g	CHINA Día 7  Arroz 3 delicias con salsa agri dulce  Tacos de magro en salsa de almendras (harina sin gluten)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal 701 Prot 34.1 g HCar 78.1 g Lipid 24.4 g
Día 10 Crema de legumbres (lenteja, garbanzo, harina sin gluten, patata, cebolla, zanahoria y puerro) Cinta de lomo empanada (huevo y pan sin gluten)  Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta Kcal 706 Prot 33.2 HCar 77.9 Lipid 25.2	Día 11 Paella valenciana (pollo, cebolla, ajo, tomate, pimiento, alcachofas, zanahoria y judía verde) Nuggets de pollo (harina sin gluten) y Croquetas de jamón (harina sin gluten)  Ensalada de tomate, zanahoria, maíz y aceitunas negras Fruta Kcal 690 Prot 28.7 HCar 74.4 Lipid 20.4	Día 12 Macarrones a la napolitana (pasta sin gluten, tomate, albahaca, orégano y cebolla) Filete de abadejo al horno en salsa verde (harina sin gluten, ajo, cebolla y perejil)  Patatas fritas Fruta Kcal 708 Prot 32.8g HCar 79.1g Lipid 29.4g	Día 13 Lentejas caseras (zanahoria, harina sin gluten, patata, pimiento, ajo, carne de cerdo, tomate y cebolla) Tortilla francesa  Salsa de tomate Fruta Kcal 706 Prot 33.2 HCar 77.9 Lipid 26.4	JAPON Día 14  Y Fideos Yakisoba salteados con verduras (pasta sin gluten y salsa soja sin gluten) Vakitori de pollo (carne de pollo, salsa de soja sin gluten) Champiñón y zanahoria dado Fruta Kcal 701 Prot 25.7 HCar 74.4 Lipid 25.6
Día 17 Ensalada campera (zanahoria, atún, patata, huevo y aceitunas)  Chuleta de Sajonia a la plancha (carne de cerdo) Calabacín rebozado (huevo y harina sin gluten)  Fruta Kcal 703 Prot 31.4g HCar 77.2g Lipid 25.2g	Día 18 Arroz INTEGRAL con salsa de tomate casera Palometa al horno en salsa verde (ajo, harina sin gluten, caldo de pescado cebolla y perejil)  Salteado de verduras Fruta Kcal 698 Prot 32.9g HCar 73.9g Lipid 24.8g	Día 19 Sopa de fideos (pasta sin gluten) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas Fruta Kcal 770 Prot 35.8g HCar 95.1g Lipid 29.4g	EEUU Día 20  Crema de verduras (calabaza, boniato, calabacín, judía verde y acelgas) Hamburguesa casera (carne de ternera y cerdo, pan sin gluten, leche, huevo y queso)  Patatas fritas Fruta Kcal 695 Prot 30.7g HCar 72.9g Lipid 23.9g	Día 21 Espaguetis a la boloñesa (pasta sin gluten, carne de cerdo, cebolla y salsa de tomate) Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)  Champiñón Fruta HCar 709 Lipid 33.6g HCar 75.5 Lipid 28.2g
Día 24 Lentejas a la hortelana (ajo, harina sin gluten, zanahoria, patata, pimiento, tomate y cebolla) Caballa al horno con tomate y fritada de cebolla  Patatas al vapor Fruta Kcal 705 Prot 32.9g HCar 77.6g Lipid 24.9g	Día 25 Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, guisante, champiñón, espárrago y coles) Pechuga de pollo natural empanada (pan sin gluten y huevo)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta Kcal 700 Prot 34.6g HCar 79.9g Lipid 25.2g	Día 25 Macarrones con salsa de tomate (pasta sin gluten y salsa de tomate) Filete de bacaladilla al horno con salsa de piquillos (cebolla, ajo, pimiento y harina sin gluten)  Salteados de verduras Fruta Kcal 770 Prot 35.8g HCar 95.1g Lipid 29.4g	ITALIA Día 27  Risotto de Piemonte (cebolla, ajo, queso, champiñones y caldo de verduras)  Pizza casera de jamón y queso (harina sin gluten, carne de cerdo, queso, tomate y orégano)  Fruta/Gelatina sin azúcar HCar 709 Lipid 33.6g HCar 75.5 Lipid 28.2g	Día 28 Judías blancas con almejas (ajo, zanahoria, harina sin gluten, patata, pimiento, almejas, tomate y cebolla)  Nuggets de pollo (harina sin gluten) y Croquetas de jamón (harina sin gluten)  Tacos de tomate y queso fresco  Fruta Kcal 703 Prot 31.4g HCar 77.2g Lipid 25.2g
ESPAÑA Día 31  Paella valenciana (pollo, cebolla, ajo, tomate, pimiento, alcachofas, zanahoria y judía verde) Tortilla española  Ensalada de tomate, zanahoria, maíz y aceitunas negras Fruta Kcal 705 Prot 32.9g HCar 77.6g Lipid 24.9g				

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.
Todos los platos están elaborados en menaje y equipamiento exclusivo para alérgicos e intolerantes al gluten.

