



sin gluten

MENU OCTUBRE 2020 SIN GLUTEN

sin gluten

***TODOS LOS PRODUCTOS USADOS EN ESTE MENÚ NO CONTIENEN GLUTEN NI TRAZAS DEL MISMO**

MIÉRCOLES 5 PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 560 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 15 HC 82 Alérgenos 1,4	MARTES 6 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2	MIÉRCOLES 7 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 7.2 Alérgenos 1	JUEVES 8 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 30 HC 61 Alérgenos	VIERNES 9 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1,4
LUNES 12 PASTA <u>SIN GLUTEN</u> CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2	MARTES 13 PURE DE JUDIAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 665 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 22 HC 69 Alérgenos	MIÉRCOLES 14 SOPA DE FIDEOS <u>SIN GLUTEN</u> MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93 Alérgenos 1,4	JUEVES 15 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos	VIERNES 16 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 1,4
LUNES 19 SPAGUETTIS <u>SIN GLUTEN</u> CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2	MARTES 20 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 574 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 84 Alérgenos	MIÉRCOLES 21 SOPA DE LETRAS <u>SIN GLUTEN</u> POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 21 HC 59 Alérgenos 1	JUEVES 22 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos	VIERNES 23 COLIFLOR GUIADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 640 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 81 Alérgenos 1,4
LUNES 26 PURE DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 17 HC 70 Alérgenos 1,2	MARTES 27 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 618 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 32 HC 45 Alérgenos 4	MIÉRCOLES 28 ESPIRALES <u>SIN GLUTEN</u> EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 633 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 90 Alérgenos 1	JUEVES 29 SOPA DE COCIDO <u>SIN GLUTEN</u> COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85 Alérgenos	VIERNES 30 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, <u>PAN SIN GLUTEN</u> /AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 33 GRASA 19 HC 81 Alérgenos 1,4

Alérgenos:*1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos**

Verdura del mes: JUDÍA VERDE

Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer. Mas info: <https://www.guiainfantil.com/>

Más info: <https://soydetemporada.es/>

RECOMENDACIONES DE CENA**OCTUBRE 2020**

<u>LUNES 5</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 6</u> ENSALADA TERNERA C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 7</u> ENSALADA CALAMARES PLANCHA FRUTA	<u>JUEVES 8</u> VERDURA PESCADO BLANCO LACTEO	<u>VIERNES 9</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 12</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 13</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 14</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 15</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 16</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 19</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 20</u> VERDURAS BONITO PLANCHA FRUTA	<u>MIÉRCOLES 21</u> ENSALADA TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 22</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 23</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 26</u> ENSALADA BONITO PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 27</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 28</u> ENSALADA TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 29</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 30</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS