

MENU FEBRERO 2021 SIN GLÚTEN

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

<u>LUNES 1</u> MACARRONES SIN GLÚTEN C/ SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA C/ ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 2</u> PURÉ DE VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA. FRUTA, PAN Y AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 21 HC 75 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 3</u> SOPA SIN GLÚTEN DE FIDEOS MERLUZA AL HORNO C/PATATA LACTEO, PAN Y AGUA ENERGIA KAL. 620 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 19 HC 93 Alérgenos 1, 3, 4	<u>JUEVES 4</u> MENESTRA DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURA Y ARROZ FRUTA, PAN Y AGUA ENERGIA KAL 652 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 5</u> ENSALADA DE ZANAHORIA ARROZ C/ CARNE Y VERDURAS LACTEO,,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 680 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 3
<u>LUNES 8</u> PASTA SIN GLÚTEN CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 9</u> ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 643 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 23 HC 80 Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 10</u> CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA POLLO EN SALSA DE PUERRO LACTEO,,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 588 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 20 HC 75 Alérgenos 1, 3	<u>JUEVES 11</u> ENSALADA DE MAÍZ JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 652 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 30 HC 61 Alérgenos 3	<u>VIERNES 12</u> COLIFLOR C/ BRÓCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA AL HORNO LACTEO,,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 698 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 22 HC54 Alérgenos 3,4
<u>LUNES 15</u> SPAGUETTIS SIN GLÚTEN C/VERDURAS TORTILLA C/QUESO LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3,4	<u>MARTES 16</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 574 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 84 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 17</u> SOPA SIN GLÚTEN DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON COLIFLOR LACTEO,,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 21 HC 59 Alérgenos 3	<u>JUEVES 18</u> JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 840 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3,4	<u>VIERNES 19</u> PAELLA MIXTA ENSALADA DE ZANAHORIA LACTEO,,PAN/AGUA ENERGIA KAL 762 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 20 HC 58 Alérgenos 3,4
<u>LUNES 22</u> PURÉ DE PUERRO C/ CALABACIN TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 673 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 19 HC 69 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 23</u> ENSALADA DE COLIFLOR PATATAS GUIADAS C/VERDURAS Y PESCADO FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 612 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 30 HC 45 Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 24</u> ESPIRALES SIN GLÚTEN CON SALSA DE TOMATE CASERA TERNERA EN SALSA ENSALADA DE MAÍZ LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 635 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 90 Alérgenos 3	<u>JUEVES 25</u> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85 Alérgenos 3	<u>VIERNES 26</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LACTEO,,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 33 GRASA 19 HC 81 Alérgenos 3,4

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: COLIFLOR -Comer productos de temporada es bueno para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente. Además de ayudar a reducir las emisiones de CO2 y apoyar la sostenibilidad de la tierra, consumes productos que han sido recogidos en su punto óptimo de maduración a un precio justo y que favorece la economía local.- Más info: <https://soydetemporada.es/>