



sin gluten

MENU SEPTIEMBRE 2021 SIN GLUTEN

sin gluten

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

LUNES 30 MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 605 Alérgenos PROTEÍNAS G. 28 1,2 GRASA 17 HC 81	MARTES 31 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 675 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 4 GRASA 18 HC 80	MIÉRCOLES 1 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 522 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 70	JUEVES 2 ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 640 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 GRASA 28 HC 60	VIERNES 3 JUDÍAS VERDES CON TOMATE HALIBUT PLANCHA C/PATATAS PANADERA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 666 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3,4 GRASA 20 HC 62
LUNES 6 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 1,2 GRASA 18 HC 96	MARTES 7 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 8 PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 592 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 4 GRASA 18 HC 88	JUEVES 9 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 10 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS CONTRA CERDO AL HORNO C/ENSALADA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 680 Alérgenos PROTEÍNAS G. 24 1,4 GRASA 23 HC 84
LUNES 13 SPAGUETTIS SIN GLUTEN CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 604 Alérgenos PROTEÍNAS G. 16 1,2 GRASA 28 HC 98	MARTES 14 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 572 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 81	MIÉRCOLES 15 SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN POLLO ENCEBOLLADO CON PATATA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 598 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57	JUEVES 16 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 17 PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 630 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 4 GRASA 19 HC 82
LUNES 20 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 610 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,2 GRASA 18 HC 60	MARTES 21 ESPIRALES SIN GLUTEN C/TOMATE TERNERA SALSA C/VERDURAS Y PATATAS FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 624 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 88	MIÉRCOLES 22 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y HALIBUT ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 618 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 4 GRASA 32 HC 45	JUEVES 23 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85	VIERNES 24 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 677 Alérgenos PROTEÍNAS G. 30 4 GRASA 19 GRASA 80
LUNES 27 PASTA SIN GLUTEN CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 1,2 GRASA 18 HC 96	MARTES 28 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 29 SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,4 GRASA 18 HC 93	JUEVES 30 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 1 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN SIN GLUTEN /AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos PROTEÍNAS G. 35 1,4 GRASA 22 HC 81

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

Verdura de temporada: CALABACÍN 

-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/>

RECOMENDACIONES DE CENA**SEPTIEMBRE 2021**

<u>LUNES 30</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 31</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 1</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 2</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO LÁCTEO	<u>VIERNES 3</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 6</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 7</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 8</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 9</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LÁCTEO	<u>VIERNES 10</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 13</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 14</u> ENSALADA BONITO PLANCHA FRUTA	<u>MIÉRCOLES 15</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 16</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 17</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA 7 MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 20</u> VERDURAS BONITO PLANCA FRUTA	<u>MARTES 21</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>MIÉRCOLES 22</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>JUEVES 23</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 24</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 27</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 28</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 29</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 30</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 1</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO