

					7		8
						Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan integral Fruta fresca	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan Yogur sabor
						558,9Kcal - Prot:20,1g - Lip:18,7g - HC:71,7g AGS:3,5g - Azúcares:17,2g - Sal:9,7g	604,5Kcal - Prot:38,2g - Lip:19,6g - HC:65,1g AGS:5,8g - Azúcares:21,6g - Sal:1,3g
	11		12		13		14
	judias verdes Merluza a la plancha Ensalada Pan Fruta	Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca	Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Pan integral Fruta fresca	Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Pan integral Fruta fresca	Guiso de alubias blancas Abadejo a la riojana Pan Yogur sabor
	458,2Kcal - Prot:13,0g - Lip:17,8g - HC:56,5g AGS:2,3g - Azúcares:17,8g - Sal:2,2g	885,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,3g - HC:86,9g AGS:14,2g - Azúcares:17,0g - Sal:2,2g	664,4Kcal - Prot:22,7g - Lip:30,0g - HC:73,7g AGS:7,5g - Azúcares:14,5g - Sal:1,8g	664,4Kcal - Prot:22,7g - Lip:30,0g - HC:73,7g AGS:7,5g - Azúcares:14,5g - Sal:1,8g	622,5Kcal - Prot:36,2g - Lip:24,0g - HC:60,6g AGS:5,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g	622,5Kcal - Prot:36,2g - Lip:24,0g - HC:60,6g AGS:5,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g	585,1Kcal - Prot:35,6g - Lip:12,6g - HC:74,5g AGS:3,8g - Azúcares:24,5g - Sal:1,6g
	18		19		20		21
	Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan integral Fruta fresca	Crema de calabacín Pollo guisado Pan Fruta fresca	Crema de calabacín Pollo guisado Pan Fruta fresca	Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa Pan integral Fruta fresca	Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa Pan integral Fruta fresca	Sopa de letras Hamburguesa a la plancha con ensalada Pan Fruta
	569,7Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,1g - HC:74,6g AGS:2,9g - Azúcares:15,7g - Sal:3,2g	514,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:11,4g - HC:76,8g AGS:1,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,4g	589,9Kcal - Prot:33,2g - Lip:19,5g - HC:65,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,2g - Sal:1,3g	589,9Kcal - Prot:33,2g - Lip:19,5g - HC:65,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,2g - Sal:1,3g	591,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,2g - HC:86,3g AGS:1,6g - Azúcares:17,5g - Sal:1,4g	591,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,2g - HC:86,3g AGS:1,6g - Azúcares:17,5g - Sal:1,4g	590,1Kcal - Prot:21,9g - Lip:28,1g - HC:68,0g AGS:13,1g - Azúcares:25,4g - Sal:7,7g
	25		26		27		28
	Crema de verduras Cinta fresca de lomo Patatas asadas Pan Fruta fresca	Estofado de judias blancas Bacalado con ensalada Pan Fruta	Judias verdes Tortilla francesa con ensalada Pan Fruta	Judias verdes Tortilla francesa con ensalada Pan Fruta	Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca	Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan Yogur sabor
	501,1Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,4g - HC:56,1g AGS:4,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,7g	631,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,3g - HC:76,9g AGS:2,9g - Azúcares:17,4g - Sal:1,3g	578,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:35,2g - HC:39,2g AGS:9,3g - Azúcares:18,8g - Sal:2,1g	578,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:35,2g - HC:39,2g AGS:9,3g - Azúcares:18,8g - Sal:2,1g	885,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,3g - HC:86,9g AGS:14,2g - Azúcares:17,0g - Sal:2,2g	885,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,3g - HC:86,9g AGS:14,2g - Azúcares:17,0g - Sal:2,2g	518,8Kcal - Prot:23,2g - Lip:12,4g - HC:78,0g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,4g

MENU SIN GLUTEN SEPTIEMBRE

CURSO 2023/2024

				7		8
				Pasta con salsa de tomate, sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan sin gluten Fruta fresca 558,9Kcal - Prot:20,1g - Lip:18,7g - HC:71,7g AGS:3,5g - Azúcares:17,2g - Sal:9,7g	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan sin gluten Yogur sabor 604,5Kcal - Prot:38,2g - Lip:19,6g - HC:65,1g AGS:5,8g - Azúcares:21,6g - Sal:1,3g	
	11		12		14	15
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga iceberg Pan sin gluten Fruta fresca 458,2Kcal - Prot:13,0g - Lip:17,8g - HC:56,5g AGS:2,3g - Azúcares:17,8g - Sal:2,2g	Sopa cocido , sin gluten cinta de lomo a la plancha Pan sin gluten Fruta fresca 885,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,3g - HC:86,9g AGS:14,2g - Azúcares:17,0g - Sal:2,2g	Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan sin gluten Fruta fresca 664,4Kcal - Prot:22,7g - Lip:30,0g - HC:73,7g AGS:7,5g - Azúcares:14,5g - Sal:1,8g	Patatas guisadas con magro Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Pan sin gluten Fruta fresca 622,5Kcal - Prot:36,2g - Lip:24,0g - HC:60,6g AGS:5,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,8g	Guiso de alubias con patatas Abadejo al horno Pan sin gluten Yogur sabor 585,1Kcal - Prot:35,6g - Lip:12,6g - HC:74,5g AGS:3,8g - Azúcares:24,5g - Sal:1,6g		
	18		19	20	21	22
Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan sin gluten Fruta fresca 569,7Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,1g - HC:74,6g AGS:2,9g - Azúcares:15,7g - Sal:3,2g	Coditos con tomate sin gluten Merluza a las finas hierbas Pan sin glutee Fruta fresca 514,7Kcal - Prot:21,3g - Lip:11,4g - HC:76,8g AGS:1,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,4g	Crema de calabacín Pollo guisado Pan sin gluten Fruta fresca 589,9Kcal - Prot:33,2g - Lip:19,5g - HC:65,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,2g - Sal:1,3g	Garbanzos con patatas Abadejo al horno Pan sin gluten Fruta fresca 591,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,2g - HC:86,3g AGS:1,6g - Azúcares:17,5g - Sal:1,4g	Sopa de letras sin gluten Cinta de lomo con tomate Pan sin gluten Yogur sabor 590,1Kcal - Prot:21,9g - Lip:28,1g - HC:68,0g AGS:13,1g - Azúcares:25,4g - Sal:7,7g		
	25		26	27	28	29
Crema de verduras Cinta fresca de lomo a la plancha Pan sin gluten Fruta fresca 501,1Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,4g - HC:56,1g AGS:4,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,7g	alubias blancas con patatas Bacalao al horno Ensalada de tomate Pan sin gluten Fruta fresca 631,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,3g - HC:76,9g AGS:2,9g - Azúcares:17,4g - Sal:1,3g	Judías verdes Tortilla de chorizo Lechuga iceberg Pan sin gluten Fruta fresca 578,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:35,2g - HC:39,2g AGS:9,3g - Azúcares:18,8g - Sal:2,1g	Sopa de fideos sin gluten Pechuga de pollo al horno Pan sin gluten Fruta fresca 885,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,3g - HC:86,9g AGS:14,2g - Azúcares:17,0g - Sal:2,2g	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan sin gluten Yogur sabor 518,8Kcal - Prot:23,2g - Lip:12,4g - HC:78,0g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,4g		

