

LUNES
**DERIVACION
SIN GLUTEN**
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y aceitunas verdes
Arroz al horno (sin embutido)
Caprichos de calamar caseros (rebozado casero de maicena) con mahonesa SG
Pan SG
Fruta Kcal 729 Prot 13% Lip 40% HC 46%

02

Ensalada de lechuga, mezclum, pepino y aceitunas verdes
Crema de legumbres SG
Pollo asado a la manzana con patata braseada
Pan SG- Fruta y Lácteo
Kcal 684 Prot 18% Lip 35% HC47%

03

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Tallarines SG con tomate
Merluza en salsa verde
Pan SG
Fruta
Kcal 624 Prot 21% Lip 29% HC 50%

04

Ensalada de lechuga, maíz, atún y soja
Hervido valenciano
Lomo a la plancha con papas
Pan SG
Helado SG
Kcal 680 Prot 18% Lip 37% HC 44%

05

Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Crema Vichyssoyse
Hamburguesa SG con pisto casero
Pan SG/Fruta
Kcal 701 Prot 21% Lip 37% Hc 42%

08

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y aceitunas verdes
Macarrones SG con verduras
Lomo fresco plancha con patatas fritas
Pan SG
Fruta
Kcal 668 Prot 22% Lip 32% HC 46%

09

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Sopa de ave (fideos sin gluten)
Filete de merluza empanado (rebozado casero de maicena) con verduras
Pan SG/Fruta
Infantil:Kcal 582Prot17%Lip34%Hc49%
Kcal 875Prot20%Lip37%Hc43%

10

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Sopa de ave (fideos sin gluten)
Filete de merluza empanado (rebozado casero de maicena) con verduras
Pan SG/Fruta
Infantil:Kcal 582Prot17%Lip34%Hc49%
Kcal 875Prot20%Lip37%Hc43%

11

Ensalada de lechuga, jamón york SG, apio y maíz
Espagueti SG con verduras
Bacalao al horno con verduras
Pan SG
Fruta y Lácteo
Kcal 654 Prot 22% Lip 30% HC 50%

12

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y aceitunas verdes
Macarrones SG con verduras
Lomo fresco plancha con patatas fritas
Pan SG
Fruta
Kcal 668 Prot 22% Lip 32% HC 46%

15

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y aceitunas verdes
Macarrones SG con verduras
Lomo fresco plancha con patatas fritas
Pan SG
Fruta
Kcal 668 Prot 22% Lip 32% HC 46%

16

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Sopa de ave (fideos sin gluten)
Filete de merluza empanado (rebozado casero de maicena) con verduras
Pan SG/Fruta
Infantil:Kcal 582Prot17%Lip34%Hc49%
Kcal 875Prot20%Lip37%Hc43%

17

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Sopa de ave (fideos sin gluten)
Filete de merluza empanado (rebozado casero de maicena) con verduras
Pan SG/Fruta
Infantil:Kcal 582Prot17%Lip34%Hc49%
Kcal 875Prot20%Lip37%Hc43%

18

Ensalada de lechuga, jamón york SG, apio y maíz
Espagueti SG con verduras
Bacalao al horno con verduras
Pan SG
Fruta y Lácteo
Kcal 654 Prot 22% Lip 30% HC 50%

19

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Sopa de ave (fideos sin gluten)
Filete de merluza empanado (rebozado casero de maicena) con verduras
Pan SG/Fruta
Infantil:Kcal 582Prot17%Lip34%Hc49%
Kcal 875Prot20%Lip37%Hc43%

22

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Sopa de cocido SG
Varitas de merluza (rebozado casero de maicena) con guisantes
Pan SG
Fruta
Kcal 625 Prot 19% Lip 32% Hc 47%

**JORNADA GASTRONOMICA
"EL COMIC"**

Ensalada verde
Espirales SG con verduras
Hamburguesa SG con patatas fritas
Helado SG

24

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Sopa de ave (fideos sin gluten)
Filete de merluza empanado (rebozado casero de maicena) con verduras
Pan SG/Fruta
Infantil:Kcal 582Prot17%Lip34%Hc49%
Kcal 875Prot20%Lip37%Hc43%

25

Ensalada de lechuga, jamón york SG, apio y aceitunas
Arroz a la cubana
Palometa al horno con verduritas
Pan SG
Fruta y Lácteo
Kcal673 Prot 19% Lip 38% HC 43%

26

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Sopa de cocido SG
Varitas de merluza (rebozado casero de maicena) con guisantes
Pan SG
Fruta
Kcal 625 Prot 19% Lip 32% Hc 47%

29

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y aceitunas verdes
Macarrones SG con verduras
Filete de merluza a la romana casera (rebozado casero de maicena) con champiñones salteados
Pan SG/Fruta
Kcal 701 Prot 16% Lip 37% Hc 45%

30

Ensalada de lechuga, tomate, piña y zanahoria
Lentejas estofadas SG
Tortilla francesa con jamón york SG
Pan SG
Fruta-cítrico
Kcal708 Prot 14% Lip 35% HC 51%

31

Ensalada de lechuga, mezclum, pepino y aceitunas verdes
Crema de zanahoria
Hamburguesa SG plancha con pisto casero
Pan SG/ Helado SG
715Kcal Prot 18% Lip 36% CH 46%

*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos.
*las tortillas son caseras
*Las salsas se ligan con maicena.
*Los empanados y rebozados son caseros, sin gluten.

Ensalada de lechuga, jamón york SG, apio y aceitunas
Arroz a la cubana
Palometa al horno con verduritas
Pan SG
Fruta y Lácteo
Kcal673 Prot 19% Lip 38% HC 43%