




# MARISTAS VALENCIA Menú Basal NOVIEMBRE/NOVEMBRE 2019



			<h2>DERIVACION SIN GLUTEN</h2>	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos.</p> <p>*Las tortillas son caseras</p> <p>*Las salsas se ligan con maicena.</p> <p>*Los empanados y rebozados son caseros, sin gluten.</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 04</b> <b>MEAT FREE MONDAY</b> Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107 Ensalada de lechuga y maíz Arroz a la cubana Tosta SG de atún y tomate Fruta Pan blanco SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 05</b> Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73 Ensalada de lechuga, aceituna y pepino Crema de legumbres Caella al horno con champiñones Fruta Pan blanco SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 06</b> Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70 Ensalada de lechuga y espárragos Sopa de ave (fideos SG) Pollo al horno con patatas Fruta Pan SG</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 07</b> Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63 Ensalada de lechuga y atún Lentejas con verduras Abadejo al horno con pisto de verduras Fruta Pan blanco SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 08</b> Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90 Ensalada de lechuga, tomate Fideua (fideos SG) Tortilla con atún con berenjena Yogurt Pan blanco SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 11</b> Kcal631 Prot 31 Lip 22 HC 76 Ensalada de lechuga, piña y maíz Hervido valenciano Longanizas de ave SG con broccoli salteado Yogurt Pan blanco SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 12</b> Kcal704 Prot 13 Lip 28 HC 100 Ensalada de lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo Arroz al horno SG (sin embutido) Tosta SG de atún y tomate Fruta Pan blanco SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 13</b> <b>MENÚ NARANJA – MENÚ TARONJA</b> Lechuga, zanahoria, tomate, maíz Crema de Calabaza Pollo al horno Mandarina Pan blanco SG</p> 	<p><b>JUEVES/DIJOUS 14</b> Kcal812 Prot 36 Lip 39 HC 101 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas Espaguetis SG con verduras Merluza en salsa de tomate, albahaca y aceitunas Fruta Pan blanco SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 15</b> Kcal696 Prot 27 Lip 24 HC 87 Ensalada de lechuga y zanahoria Lentejas a la mediterránea Pizza SG de jamón york SG Fruta Pan blanco SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 18</b> Kcal751 Prot 32 Lip 24 HC 96 Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Sopa de verduras (fideos SG) Hamburguesa completa SG con patatas fritas Fruta Pan blanco SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 19</b> Kcal604 Prot 25 Lip 24 HC 72 Ensalada de tomate y queso fresco Crema de calabaza Salmón con zanahoria, pimiento y cebolla Fruta Pan blanco SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 20</b> Kcal 603 Prot 34 Lip 21 HC 70 Ensalada de lechuga, tomate y huevo Garbanzos con cebolla y jamón serrano Tortilla francesa y dados de calabacín Yogurt Pan blanco SG</p>	<p><b>JUEVES/DIJOUS 21</b> <b>MENÚ GRANJERO</b> Arroz con setas Pechuga de pollo plancha Naranja</p> 	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 22</b> Kcal 790 Prot 22 Lip 30 HC 108 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Tallarines SG napolitana Bacalao al horno con guisantes Fruta Pan blanco SG</p>
<p><b>LUNES/DILLUNS 25</b> Kcal629 Prot 29 Lip 24 HC 68 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas Guisadito de sepia SG Tortilla con champiñones Fruta Pan blanco SG</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 26</b> Kcal 675 Prot 24 Lip 27 HC 78 Ensalada de lechuga, tomate y atún Fabada Asturiana SG Pizza SG de jamón york SG Fruta Pan blanco SG</p>	<p><b>MIÉRCOLES/DIMECRES 27</b> Kcal 671 Prot 28 Lip 26 HC 78 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Coditos SG con verduras Hamburguesa SG con patatas fritas Fruta Pan blanco SG</p> 	<p><b>JUEVES/DIJOUS 28</b> Kcal612 Prot 24 Lip 21 HC 77 Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla Sopa de ave (fideos SG) Pollo al horno Fruta Pan blanco SG</p>	<p><b>VIERNES/DIVENDRES 29</b> Kcal747 Prot 23 Lip 17 HC 123 Ensalada de lechuga, col y zanahoria Arroz a banda Tosta SG de atún y tomate Yogurt Pan blanco SG</p>