

Menú de: MARZO 2023 SIN GLUTEN

Lunes

27

Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

Martes

28

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

1

Kcal	HC	Lip	Prot
755	83	33	31

Alubias blancas al estilo tradicional
Finger de pollo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Jueves

2

Kcal	HC	Lip	Prot
666	82	19	40

Sopa maravilla(sin gluten)
Cuarto trasero de pollo con miel,
romero y limón
Patatas fritas
Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal	HC	Lip	Prot
650	73	31	16,5

Crema Alicia
Tortilla de patata con calabacín
Verduritas salteadas con ajo

Yogur

6

Kcal	HC	Lip	Prot
928	64	60	32

Judías verdes con patatas
Salchichas de ave encebolladas
Ensalada de tomate y orégano

Fruta de temporada

7

Kcal	HC	Lip	Prot
665	96	19	26

Paella extremeña
Medallón de bacalao con salsa de
tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
718	94	25	28

Sopa de cocido

Cocido tradicional completo

Natillas

9

Kcal	HC	Lip	Prot
694	91	25	25

Fusilli sin gluten con tomate
Merluza enharinada(harina de
maíz)
Lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot
519	58	24	17

Crema de calabaza asada con un
toque de naranja
Revuelto con calabacín y queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot
616	89	25	18

Macarrones(S/G) al pomodoro
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga ,zanahoria y
maíz
Fruta de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot
650	72	27	29

Guiso de patatas con chistorra
Churrasquito de pollo al pimentón
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
601	87	15	28

Alubias con arroz integral
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de tomate ,cebolla y
orégano
Fruta de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
6673	85	18	44

Sopa de estrellas(S/G) con juliana
Estofado de ternera al estilo
tradicional
Patata panadera pochadas
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
637	97	17	20

Crema Vichy
Arroz con salsa de tomate y huevo
frito

Yogur

20

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO



21

Kcal	HC	Lip	Prot
638	67	26	33

Guisantes salteados con virutas de
jamón
Huevos fritos
Patatas asadas
Fruta de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
609	69	19	39

Alubias blancas con calabaza
Ternera picada a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla con
orégano
Fruta de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
673	92	23	33

Crema de verduras al natural
Caldera de cerdo duroc en salsa
Arroz pilaf

Fruta de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38

Coditos(S/G) con salsa napolitana y
queso
Bacalao a la dorada
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

27

Kcal	HC	Lip	Prot
552	80	14	26

Arroz blanco con tomate frito
Lomos de jurel al horno con limón
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
674	88	23	28

Sopa de cocido

Cocido tradicional completo

Yogur

29

Kcal	HC	Lip	Prot
655	102	16	25

Fusilli a la carbonara con bacón
Merluza rebozada con harina de
maíz
Ensalada de tomate y lechuga
Helado

30

Kcal	HC	Lip	Prot
691	80	26	35

Alubias con chorizo
Huevos revueltos de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

31

Kcal	HC	Lip	Prot

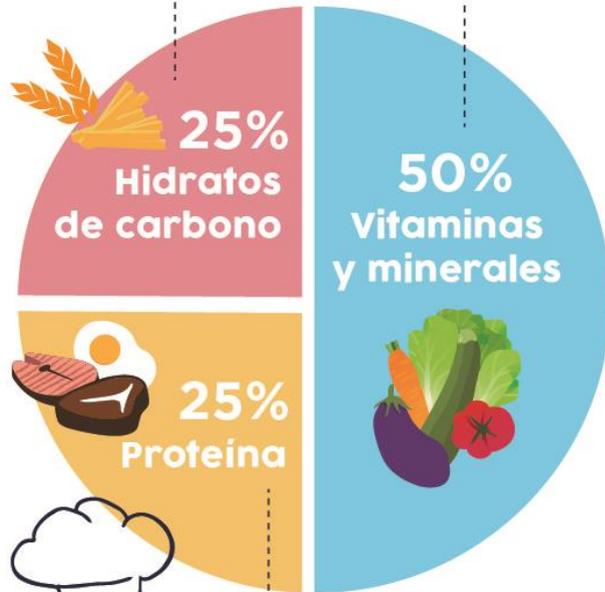
NO LECTIVO

Equilibra tu cena

PATATA
PASTA
ARROZ



VERDURAS
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

