

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Menestra de verduras salteadas
Bacalao a la gallega
Asadillo de pimientos rojos
Pan sin gluten
Fruta fresca

483,8Kcal - Prot:23,5g - Lip:10,9g - HC:71,7g
AGS:1,5g - Azúcares:26,8g - Sal:1,7g

2

Alubias con verduritas
Tortilla de calabacín casera
Ensalada
Pan sin gluten
Yogurt Ecológico

534,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:20,2g - HC:59,6g AGS:4,4g -
Azúcares:3,8g - Sal:1,5g

3

Sopa de ave con fideos sin gluten
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras
Pan sin gluten
Platano de canarias

722,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:29,9g - HC:82,8g AGS:9,9g -
Azúcares:26,1g - Sal:2,9g

4

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa de zanahorias
Pan sin gluten
Yogur sabor

621,1Kcal - Prot:27,1g - Lip:15,2g - HC:93,8g AGS:4,2g -
Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

5

Crema de brócoli fresco
Lentejas estofadas
Pan sin gluten
Fruta ecológica

537,4Kcal - Prot:21,6g - Lip:8,6g - HC:88,1g
AGS:1,5g - Azúcares:20,6g - Sal:1,0g

8

Arroz con verduras
Ternera con salsa de zanahorias
Pan sin gluten
Fruta fresca

601,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:13,5g - HC:87,9g
AGS:3,8g - Azúcares:18,0g - Sal:1,3g

9

Garbanzos guisados
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan sin gluten
Yogurt Ecológico

476,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:10,3g - HC:63,3g AGS:1,3g -
Azúcares:6,5g - Sal:1,2g

10

Borraja con refrito
Macarrones sin gluten con tomate
Pan sin gluten
Platano de canarias

501,1Kcal - Prot:10,9g - Lip:9,5g - HC:91,5g AGS:2,0g -
Azúcares:19,2g - Sal:1,5g

11

Alubias pintas con verduras
Pollo asado
Ensalada
Pan sin gluten
Yogur sabor

735,9Kcal - Prot:43,2g - Lip:28,1g - HC:73,0g AGS:7,8g -
Azúcares:23,5g - Sal:1,6g

12

Vichyssoise
Limanda al horno
Mahonesa
Pan sin gluten
Fruta ecológica

552,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:23,7g - HC:62,3g
AGS:3,5g - Azúcares:22,0g - Sal:1,4g

15

Judías verdes al ajoarriero
Coditos sin gluten con tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

480,3Kcal - Prot:11,4g - Lip:8,0g - HC:87,4g
AGS:1,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,0g

16

Arroz con verduras y pollo
Palometa en salsa de tomate
Pan sin gluten
Yogurt Ecológico

511,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:12,4g - HC:75,0g AGS:2,9g -
Azúcares:5,7g - Sal:1,2g

17

Crema de calabacín fresco
Hamburguesa de ave sin gluten a la plancha
Pan sin gluten
Platano de canarias

560,3Kcal - Prot:16,7g - Lip:28,2g - HC:58,9g AGS:1,2g -
Azúcares:20,2g - Sal:0,6g

18

JORNADA VALENCIANA
Ensalada mixta
Paella valenciana Amparín
Pan sin gluten
Helado

602,8Kcal - Prot:16,0g - Lip:19,5g - HC:91,2g AGS:8,2g -
Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

19

FIESTA

22

Borraja con patatas salteada
Espirales sin gluten con verduras
Pan sin gluten
Fruta fresca

506,6Kcal - Prot:10,9g - Lip:8,8g - HC:94,3g
AGS:1,8g - Azúcares:15,1g - Sal:1,3g

23

Crema de zanahoria
Pollo asado
Lechuga
Pan sin gluten
Yogurt Ecológico

525,2Kcal - Prot:30,8g - Lip:22,6g - HC:48,9g AGS:5,0g -
Azúcares:8,3g - Sal:1,5g

24

Alubias rojas con berza de la Amparo
Ternera con salsa de zanahorias
Pan sin gluten
Platano de canarias

638,4Kcal - Prot:38,0g - Lip:14,0g - HC:82,3g AGS:3,8g -
Azúcares:24,8g - Sal:1,2g

25

Menestra de verduras
Fogonero con pimiento y tomate
Pan sin gluten
Yogur sabor

465,9Kcal - Prot:27,1g - Lip:12,7g - HC:61,2g AGS:3,8g -
Azúcares:28,5g - Sal:1,7g

26

Alubias blancas estofadas
Canelones de carne
Pan sin gluten
Fruta ecológica

668,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:20,3g - HC:92,6g
AGS:6,2g - Azúcares:24,3g - Sal:2,6g

29

Espinacas salteadas con patatas
Pavo estofado con verduras
Pan sin gluten
Fruta fresca

555,1Kcal - Prot:33,3g - Lip:19,1g - HC:55,6g
AGS:4,4g - Azúcares:16,1g - Sal:1,5g

30

Crema de verduras frescas
Arroz con salsa de tomate
Pan sin gluten
Yogurt Ecológico

489,9Kcal - Prot:10,1g - Lip:10,4g - HC:89,2g AGS:1,4g -
Azúcares:6,1g - Sal:1,2g

31

Judías verdes con patatas salteadas
Huevos duros con salsa de tomate
Pan sin gluten
Platano de canarias

516,3Kcal - Prot:19,0g - Lip:17,1g - HC:68,2g AGS:4,0g -
Azúcares:23,6g - Sal:1,3g