

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO



1  
14

Potaje de garbanzos con acelgas  
Hamburguesa de calamar a la plancha  
Ensalada  
Pan  
Fruta fresca

569,5Kcal - Prot:25,9g - Lip:16,9g - HC:70,9g

3 4 12 14

4

Guiso de caella  
Tortilla francesa casera  
Ensalada de apio  
Pan  
Fruta fresca

463,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:16,0g - HC:54,5g

1 2 3 9 14

5

Olla gitana  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada del chef  
Pan integral  
Fruta fresca

565,0Kcal - Prot:33,8g - Lip:15,0g - HC:65,7g

1 2 4 14

6

Arroz con pavo  
Boquerones a la andaluza  
Ensalada  
Pan  
Yogur natural azucarado

703,9Kcal - Prot:30,1g - Lip:22,9g - HC:93,3g

14

7

Hervido de verduras  
Carrillera en salsa con patatas  
Ensalada de lombarda  
Pan integral  
Fruta fresca

713,2Kcal - Prot:17,8g - Lip:43,6g - HC:55,1g

1 2 3 9 14

8

Espaguetis con chorizo  
San jacobó  
ensalada de col  
Pan  
Macedonia de frutas

818,3Kcal - Prot:16,5g - Lip:34,0g - HC:106,0g

1 4 14

11

Lentejas con verduras  
Fish and chips  
Ensalada de tallos  
Pan  
Fruta fresca

605,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:14,7g - HC:81,4g

1 2 3 4 9 14

12

ensalada de pasta  
Cuartos traseros de pollo  
Ensalada  
Pan integral  
Yogur de macedonia

706,0Kcal - Prot:36,8g - Lip:26,2g - HC:75,8g

1 2 3 9 12 14

13

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Ensalada verde  
Pan  
Fruta fresca

629,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:21,1g - HC:81,6g

3 14

14

Estofado de ternera  
Tortilla de patata  
Ensalada huertana  
Pan integral  
Naranja Preparada

594,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:27,7g - HC:55,7g

1 4 5 6 14

15

Paella de marisco  
Tosta de salmorejo con caballa  
Ensalada de aceitunas  
Pan  
Fruta fresca

693,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:19,3g - HC:105,5g

1 2 3 4 5 9 14

18

Espaguetis napolitana  
calamar a la sevillana  
Ensalada con atún  
Pan  
Fruta fresca

580,3Kcal - Prot:17,6g - Lip:16,8g - HC:85,7g

1 2 3 4 9 14

19

Alubias con chorizo  
Fletan al horno  
Ensalada con maíz  
Pan integral  
Fruta fresca

562,0Kcal - Prot:29,9g - Lip:17,8g - HC:61,6g

1 2 4 14

20

Crema de zanahoria  
Pollo al limón  
Ensalada de pepino  
Pan  
Yogur natural azucarado

517,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:18,1g - HC:61,6g

1 2 3 4 9 14

21

Arroz a la cubana  
Salchichas Frankfurt  
Ensalada mixta  
Pan integral  
Fruta fresca

702,9Kcal - Prot:21,7g - Lip:28,6g - HC:85,7g

4 14

22

Marmitako  
Chuleta de cerdo a la plancha  
Ensalada con manzana  
Pan  
Fruta fresca

635,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:31,8g - HC:56,0g

2 14

25

Hervido de verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Ensalada  
Pan  
Yogur de fresa

650,8Kcal - Prot:40,1g - Lip:26,9g - HC:58,8g

1 2 3 4 9 14

26

Arroz con habichuelas  
Croquetas de jamón  
Ensalada de pepino  
Pan integral  
Fruta fresca

672,3Kcal - Prot:15,2g - Lip:16,2g - HC:110,1g

1 3 4 5 14

27

Fideua de pescado  
Tortilla francesa casera  
Ensalada de lombarda  
Pan  
Fruta fresca

567,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:17,0g - HC:73,3g

1 2 3 4 9 14

28

Lentejas con arroz  
Rape con patata  
Ensalada del chef  
Pan integral  
Fruta fresca

605,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:13,2g - HC:86,1g

MENÚ VALORADO POR  
Diana Cerdá Pascual  
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
Nºcolegiada: CV00033



