

MENÚ - MULTIALERGIAS MAYO 2025 (Apto para alérgicos: gluten, cacahuete, soja, lácteo, f.secos, mostaza, sésamo, altramuz)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	1 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) ABADEJO HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 409,60 Prot: 19,26g Hidrat: 56,36g Grasas: 10,42g Sat: 1,44g Azúc: 12,16g Sal: 0,96g	2 (G) CREMA DE CALABAZA (patata, cebolla, patata, calabaza) (G) POLLO CON MANZANA (manzana, cebolla...) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 520,64 Prot: 18,38g Hidrat: 56,99g Grasas: 24,41g Sat: 3,77g Azúc: 12,93g Sal: 1,00g
5 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, tomate) (G) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS (patata, zanahoria) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 449,86 Prot: 16,35g Hidrat: 63,65g Grasas: 14,70g Sat: 1,78g Azúc: 8,72g Sal: 1,14g	6 (G) SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN C/POLLO (apio, puerro, zanahoria) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) SALTEADO DE CALABACÍN CON CEBOLLA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 487,70 Prot: 11,10g Hidrat: 62,20g Grasas: 20,50g Sat: 3,36g Azúc: 8,46g Sal: 2,51g	7 (G) MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN Y TOMATE (G) ABADEJO EN SALSA VERDE (perejil, aceite, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 475,74 Prot: 20,17g Hidrat: 66,23g Grasas: 14,74g Sat: 2,65g Azúc: 8,68g Sal: 1,45g	8 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) MERLUZA HORNO (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 515,33 Prot: 19,60g Hidrat: 65,00g Grasas: 18,28g Sat: 2,53g Azúc: 7,55g Sal: 1,26g	9 (G) CAZUELA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON ABADEJO (patata, pimienta) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 520,90 Prot: 14,17g Hidrat: 66,18g Grasas: 20,71g Sat: 3,63g Azúc: 7,18g Sal: 2,06g
12 (A) SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURA (zanahoria, cebolla, pimienta) (A) JAMONCITOS POLLO JARDINERA (champiñón, guisantes, zanahoria, tomate) (A) PATATAS FRITAS (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 619,05 Prot: 22,85g Hidrat: 78,67g Grasas: 22,95g Sat: 3,81g Azúc: 12,88g Sal: 1,15g	13 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) MERLUZA HORNO (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 515,33 Prot: 19,60g Hidrat: 65,00g Grasas: 18,28g Sat: 2,53g Azúc: 7,55g Sal: 1,26g	14 (G) CAZUELA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON ABADEJO (patata, pimienta) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 520,90 Prot: 14,17g Hidrat: 66,18g Grasas: 20,71g Sat: 3,63g Azúc: 7,18g Sal: 2,06g	15 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) POLLO EN SALSA DE TOMATE (cebolla, aceite, ajo, orégano) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 528,49 Prot: 15,80g Hidrat: 75,71g Grasas: 17,58g Sat: 2,34g Azúc: 17,02g Sal: 1,94g	16 (G) POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, zanahoria, pimienta) (G) ABADEJO EN SALSA (tomate, pimienta, cebolla, aceite) (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 485,65 Prot: 20,51g Hidrat: 61,16g Grasas: 19,30g Sat: 2,03g Azúc: 11,35g Sal: 1,57g
19 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) POLLO EN SALSA ESPAÑOLA (tomate, aceite, cebolla, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 454,66 Prot: 12,98g Hidrat: 61,24g Grasas: 17,42g Sat: 2,32g Azúc: 12,59g Sal: 1,65g	20 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla,pimienta, ajo, laurel) (G) MERLUZA RIOJANA (tomate, pimienta, cebolla, aceite, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 491,10 Prot: 22,65g Hidrat: 62,55g Grasas: 15,65g Sat: 2,10g Azúc: 10,00g Sal: 1,49g	21 (G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j.verde, patata, puerro) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 362,17 Prot: 10,07g Hidrat: 53,63g Grasas: 11,21g Sat: 1,72g Azúc: 9,12g Sal: 2,12g	22 (G) SOPA DE PESCADO SIN GLUTEN (merluza, puerro, apio, zanahoria, aceite) (G) POLLO HORNO (ajo, aceite, h.provenzales) (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 550,73 Prot: 19,24g Hidrat: 80,19g Grasas: 16,63g Sat: 2,56g Azúc: 12,83g Sal: 1,81g	23 (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (G) ABADEJO AL HORNO (aceite, ajo, perejil) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 531,74 Prot: 15,03g Hidrat: 67,86g Grasas: 23,83g Sat: 2,83g Azúc: 10,22g Sal: 2,14g
26 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) ABADEJO EN SALSA (tomate, pimienta, cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 470,99 Prot: 22,70g Hidrat: 54,87g Grasas: 17,60g Sat: 2,07g Azúc: 9,85g Sal: 1,36g	27 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimienta, ajo, tomate) (G) POLLO AL HORNO EN SALSA (aceite, ajo, laurel, h.provenzales) (G) ZANAHORIAS BABY (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 515,85 Prot: 16,59g Hidrat: 74,31g Grasas: 17,27g Sat: 2,18g Azúc: 8,57g Sal: 1,99g	28 (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 505,51 Prot: 12,23g Hidrat: 63,98g Grasas: 23,59g Sat: 3,44g Azúc: 10,83g Sal: 2,44g	29 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) POLLO HORNO (ajo, aceite, h.provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 434,20 Prot: 13,38g Hidrat: 66,78g Grasas: 12,21g Sat: 1,63g Azúc: 14,58g Sal: 1,46g	30 (G) GUISILLO DE POLLO (cebolla, pimienta, guisantes, patata) (G) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS (patata, zanahoria) (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 482,73 Prot: 20,88g Hidrat: 68,97g Grasas: 13,17g Sat: 1,76g Azúc: 9,30g Sal: 1,37g