

DICIEMBRE 2018

Menú sin gluten



LUNES	MARTE	MIÉRCOLE	JUEVES	VIERNES
3 Crema de calabacín	4 Judías verdes con jamón	5 Sopa de semola	6	7
Lasaña (sin gluten)	Atún con tomate	Pollo al horno con ensalada de tomate y olivas negras	No Lectivo	No Lectivo
Fruta	Fruta	Yogurt		
Kcal 675 Prt* 15 Lip* 26 HC*	64 Kcal 595 Prt* 30 Lip* 43 HC*	27 Kcal 727 Prt* 873092 Lip* 040286 HC*	35,5204 Kcal Prt* Lip* HC*	Kcal Prt* Lip*
10 Crema de zanahoria	11 Paella huertana	12	13 Comida Internacional	14
Merluza al horno con lechuga, tomate y maíz	Pechuga de pollo en salsa de manzana	Cocido Madrileño	Roast Beef	Espaguetis con albóndigas
Fruta	Fruta	Yogurt	Postre	Fruta
Kcal 792 Prt* 16,4409 Lip* 37,9593 HC* 45,5825230	Kcal 702 Prt* 20,6476 Lip* 24,7892 HC* 54,4060865	Kcal 767 Prt* 23,7644 Lip* 34,6126 HC* 41,4255	Kcal 612 Prt* 27,44446 Lip* 24,6016 HC* 44,5534	Kcal 675 Prt* 24,8871 Lip* 22,3091 HC* 43,5674
17 Crema de verdura	18 Sopa de arroz	19 Lentejas guisadas	20 Coditos con tomate gratinados	21 Comida de Navidad
Salmón al horno con lechuga, zanahoria y manzana	Merluza en salsa verde	Pollo al limón con calabacín horno	Lomo fresco con lechuga, zanahoria, cebolla y bacon	Hamburguesa con patatas fritas
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Postre / Refrescos
Kcal 699 Prt* 20 Lip* 40 HC* 39	Kcal 510 Prt* 26 Lip* 34 HC* 40	Kcal 738 Prt* 24 Lip* 31 HC* 45	Kcal 803 Prt* 24 Lip* 37 HC* 40	Kcal 920 Prt* 20 Lip* 39 HC* 47

* Cifras en porcentaje

Valores Medios Mensuales

Kcal	Prt*	Lip*	HC*
648	21	35	44

Toda la pasta que se utiliza es sin gluten