



MENÚ ALÉRGICOS A LOS FRUTOS SECOS FEBRERO 2019



				VIERNES 1	KCAL	973
				ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	HIDRATOS DE CARBONO	134
					PROTEÍNAS	37
					LÍPIDOS	32
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	KCAL	899
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BACÓN ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA CON PATATAS DADO FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	TALLARINES CON VERDURAS FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) TORTILLA DE PATATA CON TOMATE GELATINA DE FRUTAS PAN (sin frutos secos ni derivados)	CREMA DE ZANAHORIAS ECOLÓGICA FILETE DE PAVO EN SALSA DE TOMATE FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	HIDRATOS DE CARBONO	105
					PROTEÍNAS	39
					LÍPIDOS	33
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	KCAL	897
ARROZ TRES DELICIAS (zanahoria, huevo, jamón) LOMOS DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	GUISO DE PATATAS CON BACALAO LOMO DE SAJONIA CON TOMATE FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) CROQUETAS DE LA ABUELA Y EMPANADILLAS DE ATÚN YOGUR DE SABORES PAN (sin frutos secos ni derivados)	SOPA DE PICADILLO REDONDO DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	CREMA DE VERDURAS (con patata, zanahoria, calabacín y calabaza) FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑÓN FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	HIDRATOS DE CARBONO	100
					PROTEÍNAS	38
					LÍPIDOS	35
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 262	KCAL	906
MACARRONES CARBONARA (con nata-bacon) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABAZA (con patata, zanahoria y calabaza) HAMBURGUESA COMPLETA CON QUESO FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	PATATAS CON COSTILLAS LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE LA HUERTA YOGUR DE SABORES PAN (sin frutos secos ni derivados)	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON VERDURAS FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos, ternera y patata) FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	HIDRATOS DE CARBONO	115
					PROTEÍNAS	37
					LÍPIDOS	34
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	KCAL	886	
GUISANTES REAHOGADOS CON JAMÓN TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	ESPAGUETIS BOLOÑESA (con carne picada) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURAS (zanahoria, pimiento, cebolla y patata) LOMO DE CERDO CON CEBOLLA CARAMELIZADA YOGUR DE SABORES	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO FINGER DE POLLO CON PATATAS FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	HIDRATOS DE CARBONO	107	
				PROTEÍNAS	33	
				LÍPIDOS	36	

