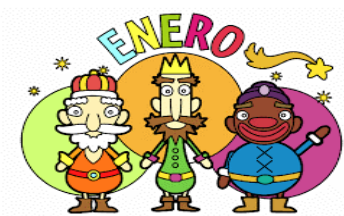


Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor



13
Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo)
Arroz con magra y verduras de proximidad
Pan- Yogur sabor

666,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:19,6g - HC:92,4g AGS:6,0g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g

6
7
Lentejas con arroz
Rape en salsa
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan
Fruta fresca

528,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:11,4g - HC:75,4g AGS:1,9g - Azúcares:17,1g - Sal:1,9g

8
Ensalada César (lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar)
Fideua de pescado
Pan
Fruta fresca

555,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:18,0g - HC:71,0g AGS:4,3g - Azúcares:11,1g - Sal:2,0g

9
Olla gitana
Huevos rellenos de atún y tomate
Lechuga, tomate y maíz
Pan integral
Yogur sabor

592,9Kcal - Prot:27,0g - Lip:18,8g - HC:72,1g AGS:5,4g - Azúcares:24,7g - Sal:1,6g

10
Sopa de pescado
Pizza de jamón york y queso
Lechuga, tomate y remolacha
Pan
Fruta fresca

654,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,8g - HC:83,5g AGS:5,6g - Azúcares:12,2g - Sal:3,5g

20
Macarrones con atún
Tortilla de verduras frescas
Lechuga, tomate y maíz
Pan
Fruta fresca

642,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:24,6g - HC:78,4g AGS:4,7g - Azúcares:11,7g - Sal:1,8g

21
Lentejas con quínoa ecológica
Ternera en salsa con patatas
Lechuga, tomate y aceitunas
Pan integral
Fruta fresca

645,0Kcal - Prot:28,8g - Lip:24,6g - HC:70,2g AGS:7,1g - Azúcares:12,6g - Sal:1,9g

22
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimienta y zanahoria de la huerta
Abanicos de boquerones
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan- Fruta fresca

789,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:56,4g - HC:45,8g AGS:10,0g - Azúcares:9,2g - Sal:1,8g

23
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Lechuga, tomate y atún
Pan integral
Fruta fresca

617,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:24,0g - HC:70,1g AGS:6,2g - Azúcares:13,1g - Sal:1,5g

24
Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)
Arroz marinero
Pan
Yogur sabor

554,9Kcal - Prot:19,2g - Lip:14,2g - HC:86,0g AGS:4,5g - Azúcares:24,4g - Sal:2,0g

27 DE
SANTO TOMAS
AQUINO

28
Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)
Paella de arroz con verduras y bacalao
Pan integral
Yogur sabor

572,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:14,0g - HC:84,5g AGS:5,1g - Azúcares:26,1g - Sal:2,0g

29
CLUB **nutrifriends**
serunion educa
Garbanzos al curry con trigo ebyl
Filete de aguja en su jugo
Lechuga, tomate y atún
Pan
Fruta fresca

688,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:32,9g - HC:61,0g AGS:8,6g - Azúcares:16,9g - Sal:3,0g

30
Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Lechuga, tomate y maíz
Pan integral
Fruta fresca

474,6Kcal - Prot:20,9g - Lip:14,9g - HC:59,4g AGS:3,0g - Azúcares:11,5g - Sal:1,6g

31
Canelones de atún bella aurora gratinados
Tortilla francesa casera
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan- Fruta fresca

561,1Kcal - Prot:20,0g - Lip:31,7g - HC:47,0g AGS:8,0g - Azúcares:11,0g - Sal:2,6g