

# Personalizada 1

# OCTUBRE

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				<p>1 5 14</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca</p> <p>695,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,6g - HC:94,5g AGS:3,3g - Azúcares:12,0g - Sal:3,3g</p>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>2 4 14</p> <p>Crema de alubias con calabaza Merluza en salsa Ensalada de tomate, queso y atún Fruta fresca</p> <p>682,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:19,3g - HC:85,8g AGS:3,7g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g</p>	<p>5 14</p> <p>Arroz con tomate Tortilla francesa Lechuga, tomate y maíz Fruta fresca</p> <p>555,3Kcal - Prot:19,1g - Lip:21,3g - HC:72,5g AGS:3,7g - Azúcares:9,4g - Sal:1,6g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Guiso de verduras con bacalao Abadejo en su jugo Lechuga, zanahoria y aceitunas Yogur natural</p> <p>536,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,0g - HC:53,9g AGS:4,5g - Azúcares:9,7g - Sal:2,7g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Sopa de verduras con pasta Garbanzos estofados Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta fresca</p> <p>566,3Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,1g - HC:85,0g AGS:1,7g - Azúcares:16,2g - Sal:4,2g</p>	<p>1 2 5 4 14</p> <p>Macarrones ECO con tomate, huevo y queso Merluza al curry Rollitos de queso con verduras Fruta fresca</p> <p>949,7Kcal - Prot:51,1g - Lip:44,4g - HC:82,8g AGS:16,7g - Azúcares:12,3g - Sal:3,5g</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
		<p>1 2 5 4 5 6 9 14</p> <p>Potaje con albondigas de bacalao Tortilla de patata Lechuga, tomate y atún Fruta fresca</p> <p>736,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:25,6g - HC:96,9g AGS:3,6g - Azúcares:12,9g - Sal:3,2g</p>	<p>4 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y maíz Arroz con caella Fruta fresca</p> <p>488,7Kcal - Prot:16,6g - Lip:15,6g - HC:67,6g AGS:2,6g - Azúcares:9,3g - Sal:2,0g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Crema de calabacín Asado de merluza con patatas Lechuga, tomate y remolacha Yogur natural</p> <p>525,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:14,2g - HC:69,6g AGS:3,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>5 4 14</p> <p>Guiso de pescado Tortilla de atún Lechuga, zanahoria y pepino Fruta fresca</p> <p>568,8Kcal - Prot:20,5g - Lip:22,8g - HC:67,5g AGS:3,2g - Azúcares:10,7g - Sal:1,1g</p>	<p>2 4 14</p> <p>Sopa de pescado con arroz Salmón horneado al eneldo Lechuga, tomate y remolacha Yogur natural</p> <p>583,1Kcal - Prot:33,1g - Lip:26,9g - HC:49,8g AGS:5,1g - Azúcares:8,8g - Sal:2,0g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Lentejas con patatas Abadejo en salsa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta fresca</p> <p>584,1Kcal - Prot:33,6g - Lip:14,9g - HC:72,8g AGS:2,3g - Azúcares:13,0g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 5 4 9 14</p> <p>Macarrones ECO con salmón Croquetas de bacalao Lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca</p> <p>676,3Kcal - Prot:21,4g - Lip:23,2g - HC:91,2g AGS:3,0g - Azúcares:14,1g - Sal:2,5g</p>	<p>4 14</p> <p>Olla gitana Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, maíz Fruta fresca</p> <p>654,6Kcal - Prot:31,8g - Lip:24,2g - HC:70,0g AGS:3,3g - Azúcares:13,1g - Sal:2,6g</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>4 14</p> <p>Crema de calabaza Abadejo en su jugo Ensalada de lechuga, tomate, maíz Fruta fresca</p> <p>480,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:17,1g - HC:56,2g AGS:2,9g - Azúcares:11,8g - Sal:1,8g</p>	<p>5 4 14</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Lechuga, tomate y atún Fruta fresca</p> <p>629,4Kcal - Prot:22,6g - Lip:22,0g - HC:73,3g AGS:3,5g - Azúcares:13,9g - Sal:4,8g</p>	<p>1 2 5 4 5 14</p> <p>Rollitos de queso con verduras Fideua de pescado Yogur natural</p> <p>743,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:31,4g - HC:77,5g AGS:12,9g - Azúcares:10,5g - Sal:2,8g</p>	<p>4 14</p> <p>Potaje de garbanzos Merluza en salsa de tomate Lechuga, tomate y aceitunas Fruta fresca</p> <p>588,6Kcal - Prot:30,9g - Lip:21,2g - HC:60,2g AGS:2,7g - Azúcares:11,6g - Sal:2,7g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Espaguetis con tomate y atún Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga, tomate, maíz Fruta fresca</p> <p>764,4Kcal - Prot:33,1g - Lip:32,0g - HC:80,5g AGS:4,8g - Azúcares:15,1g - Sal:2,1g</p>

## Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

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

# Personalizada 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

**Observaciones**  
Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

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

# Personalizada 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

## Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

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