

TRANSPORTADO X2 CELIACO MARZO

MARTES 1

5 4 14

Alubias blancas estofados
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

647,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:21,8g - HC:83,3g AGS:3,5g -
Azúcares:13,2g - Sal:4,5g

MIÉRCOLES 2

2 3 4 5 14

Ensalada completa con huevo
Fideua sin gluten de pescado
Yogur natural

717,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:31,6g - HC:78,2g AGS:13,2g -
Azúcares:8,3g - Sal:2,6g

JUEVES 3

4 14

Potaje de garbanzos
Magra en salsa de tomate
Lechuga, tomate y aceitunas
Fruta fresca

658,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:26,4g - HC:70,2g AGS:4,7g -
Azúcares:10,9g - Sal:2,4g

VIERNES 4

4 14

Espaguetis sin gluten con atún
Abadejo en salsa de verduras
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

730,8Kcal - Prot:31,3g - Lip:30,0g - HC:81,5g AGS:5,0g -
Azúcares:13,2g - Sal:1,8g

LUNES 7

4 14

Guiso de pavo con champiñón
Merluza al horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Fruta fresca

487,2Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,9g - HC:50,7g AGS:3,6g -
Azúcares:8,9g - Sal:2,7g

MARTES 8

Arroz con verduras
Lomo en salsa de zanahoria
Fruta fresca

532,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:16,8g - HC:63,5g AGS:4,4g -
Azúcares:12,0g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 9

5 4 14

Macarrones sin gluten sin huevo con atún
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

700,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:29,1g - HC:88,0g AGS:5,2g -
Azúcares:9,6g - Sal:1,5g

JUEVES 10

11 14

Alubias blancas estofados
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

643,9Kcal - Prot:25,7g - Lip:22,9g - HC:84,5g AGS:5,6g -
Azúcares:7,1g - Sal:1,6g

VIERNES 11

2 3 4 5 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo
y caballa
Arroz a banda
Yogur natural

639,3Kcal - Prot:40,1g - Lip:16,3g - HC:75,9g AGS:2,8g -
Azúcares:17,8g - Sal:3,8g

LUNES 14

2 3 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo
y cebolla
Paella de marisco
Yogur natural

516,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:20,4g - HC:61,0g AGS:5,2g -
Azúcares:7,9g - Sal:1,8g

MARTES 15

4 14

Macarrones sin gluten sin huevo con atún
Lomo en salsa de cebolla
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

825,8Kcal - Prot:38,9g - Lip:34,0g - HC:89,7g AGS:7,2g -
Azúcares:10,0g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 16

14

Garbanzos estofados
Pechuga de pavo al horno
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

585,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:15,6g - HC:68,8g AGS:2,5g -
Azúcares:10,9g - Sal:2,1g

JUEVES 17

4 14

Crema de zanahoria
Pollo asado con manzana
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

659,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:20,4g - HC:87,4g AGS:4,4g -
Azúcares:15,1g - Sal:1,7g

VIERNES 18

3 14

Guiso de patatas con verduras
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca

494,4Kcal - Prot:11,0g - Lip:18,8g - HC:67,0g AGS:3,3g -
Azúcares:11,6g - Sal:3,2g

LUNES 21

2 4 14

Crema de alubias con calabaza
Pollo al curry
Ensalada de tomate, queso y atún
Fruta fresca

669,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:19,1g - HC:87,8g AGS:3,6g -
Azúcares:17,4g - Sal:2,2g

MARTES 22

3 14

Arroz con tomate
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

573,3Kcal - Prot:17,0g - Lip:21,1g - HC:82,5g AGS:3,7g -
Azúcares:8,7g - Sal:1,3g

MIÉRCOLES 23

2 4 14

Guiso de verduras con bacalao
Escalope pollo horno
Lechuga, zanahoria y aceitunas
Yogur natural

639,9Kcal - Prot:40,0g - Lip:27,8g - HC:55,9g AGS:7,1g -
Azúcares:8,9g - Sal:2,3g

JUEVES 24

4 14

Sopa de ave con fideos sin gluten y sin huevo
Garbanzos estofados
Ensalada de tomate, aceitunas y maíz
Fruta fresca

534,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:15,1g - HC:76,4g AGS:2,3g -
Azúcares:12,4g - Sal:3,8g

VIERNES 25

3 14

Macarrones sin gluten con tomate y huevo
Merluza en salsa
Lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca

846,6Kcal - Prot:48,3g - Lip:34,7g - HC:84,9g AGS:8,3g -
Azúcares:10,8g - Sal:1,9g

LUNES 28

4 14

Guiso de patatas con chorizo
Pavo en salsa de zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate, maíz
Fruta fresca

562,4Kcal - Prot:33,6g - Lip:19,5g - HC:60,8g AGS:3,4g -
Azúcares:11,3g - Sal:1,7g

MARTES 29

4 14

Espaguetis sin gluten y sin huevo con tomate
Rape en salsa
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta fresca

545,7Kcal - Prot:17,8g - Lip:18,1g - HC:75,7g AGS:2,9g -
Azúcares:10,7g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 30

3 4 14

Potaje con bacalao
Tortilla de patata
Lechuga, tomate y atún
Fruta fresca

624,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:22,3g - HC:78,2g AGS:3,5g -
Azúcares:11,7g - Sal:2,9g

JUEVES 31

4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa
y maíz
Arroz con pollo y verduras
Fruta fresca

611,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:19,7g - HC:89,0g AGS:3,7g -
Azúcares:10,4g - Sal:1,2g

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