



MENÚ SIN GLUTEN. SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G EN REBOZADOS



MENÚ SIN HUEVO: SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO

| LUNES  |   | MARTES   |   | MIÉRCOLES  |  | JUEVES   |   | VIERNES  |   |  |
|--|---|--|---|--|--|--|---|--|---|--|
| 14   | PURE DE VERDURAS<br>POLLO PLANCHA<br>C/PATATAS<br>FRUTA       | 15   | FESTIVO   | 16   | ARROZ MURCIANO<br>VENTRESCA ANDALUZA<br>C/VERDURAS<br>FRUTA    | 17   | GARBANZOS ESTOFADOS<br>TORTILLA PATATA<br>C/MENESTRA<br>FRUTA | 18   | ESPIRALES C/TOMATE<br>FINGERS POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR |  |
| Kcal: 602<br>g HC: 83,8<br>g Prot: 37,5<br>g Lip: 9    |   |  |   | Kcal: 679<br>g HC: 102<br>g Prot: 36,9<br>g Lip: 11,7  | Kcal: 679<br>g HC: 102<br>g Prot: 36,9<br>g Lip: 11,7          | Kcal: 675<br>g HC: 61<br>g Prot: 26,6<br>g Lip: 34,3   | Kcal: 675<br>g HC: 61<br>g Prot: 26,6<br>g Lip: 34,3          | Kcal: 769<br>g HC: 83,1<br>g Prot: 30<br>g Lip: 33,2 |   |  |
| 21   | LENTEJAS HORTELANAS<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/PISTO<br>FRUTA  | 22   | J. VERDES REHOGADAS<br>JAMONCITOS POLLO<br>C/PATATAS<br>FRUTA                 | 23   | CODITOS C/TOMATE<br>MERLUZA REBOZADA<br>C/MENESTRA<br>FRUTA    | 24   | CREMA CALABAZA<br>LACON A LA GALLEGA<br>C/PATATAS<br>FRUTA    | 25   | ARROZ C/TOMATE<br>FTE RUSO C/PAT<br>YOGUR                 |  |
| Kcal: 672<br>g HC: 83,8<br>g Prot: 32,1<br>g Lip: 28,7 | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5        | Kcal: 672<br>g HC: 102<br>g Prot: 32,1<br>g Lip: 13,1  | Kcal: 672<br>g HC: 102<br>g Prot: 32,1<br>g Lip: 13,1                         | Kcal: 639<br>g HC: 84,2<br>g Prot: 30,7<br>g Lip: 16   | Kcal: 639<br>g HC: 84,2<br>g Prot: 30,7<br>g Lip: 16           | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4 | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4        |  |   |  |
| 28   | GARBANZOS ESTOFADOS<br>TORTILLA PATATA<br>C/MENESTRA<br>FRUTA | 29   | PAELLA DE VERDURAS<br>VENTRESCA REBOZADA C/<br>CALABACIN Y ZANAHORIA<br>FRUTA | 30   | PATATAS HORTELANAS<br>CTA SAJONIA SALS<br>C/CHAMPIÑON<br>FRUTA | 31   | CREMA CALABACIN<br>RAGOUT TERNERA SALS<br>C/PATATAS<br>FRUTA  |  |   |  |
| Kcal: 675<br>g HC: 61<br>g Prot: 26,6<br>g Lip: 34,3   | Kcal: 679<br>g HC: 102<br>g Prot: 36,9<br>g Lip: 11,7         | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4 | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4                        | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5 | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5         |  |   |  |   |  |

MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA, PROT. LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA



| LUNES  |   | MARTES   |   | MIÉRCOLES  |  | JUEVES   |   | VIERNES  |   |  |
|--|---|--|---|--|--|--|---|--|---|--|
| 14   | PURE DE VERDURAS<br>POLLO PLANCHA<br>C/PATATAS<br>FRUTA       | 15   | FESTIVO   | 16   | ARROZ MURCIANO<br>VENTRESCA ANDALUZA<br>C/VERDURAS<br>FRUTA    | 17   | GARBANZOS ESTOFADOS<br>TORTILLA PATATA<br>C/MENESTRA<br>FRUTA | 18   | ESPIRALES C/TOMATE<br>FINGERS POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR SL O SOJA |  |
| Kcal: 602<br>g HC: 83,8<br>g Prot: 37,5<br>g Lip: 9    |   |  |   | Kcal: 679<br>g HC: 102<br>g Prot: 36,9<br>g Lip: 11,7  | Kcal: 679<br>g HC: 102<br>g Prot: 36,9<br>g Lip: 11,7          | Kcal: 675<br>g HC: 61<br>g Prot: 26,6<br>g Lip: 34,3   | Kcal: 675<br>g HC: 61<br>g Prot: 26,6<br>g Lip: 34,3          | Kcal: 769<br>g HC: 83,1<br>g Prot: 30<br>g Lip: 33,2 |   |  |
| 21   | LENTEJAS HORTELANAS<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/PISTO<br>FRUTA  | 22   | J. VERDES REHOGADAS<br>JAMONCITOS POLLO<br>C/PATATAS<br>FRUTA                 | 23   | CODITOS C/TOMATE<br>MERLUZA REBOZADA<br>C/MENESTRA<br>FRUTA    | 24   | CREMA CALABAZA<br>LACON A LA GALLEGA<br>C/PATATAS<br>FRUTA    | 25   | ARROZ C/TOMATE<br>FTE RUSO C/PAT<br>YOGUR SL O SOJA                 |  |
| Kcal: 672<br>g HC: 83,8<br>g Prot: 32,1<br>g Lip: 28,7 | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5        | Kcal: 672<br>g HC: 102<br>g Prot: 32,1<br>g Lip: 13,1  | Kcal: 672<br>g HC: 102<br>g Prot: 32,1<br>g Lip: 13,1                         | Kcal: 639<br>g HC: 84,2<br>g Prot: 30,7<br>g Lip: 16   | Kcal: 639<br>g HC: 84,2<br>g Prot: 30,7<br>g Lip: 16           | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4 | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4        |  |   |  |
| 28   | GARBANZOS ESTOFADOS<br>TORTILLA PATATA<br>C/MENESTRA<br>FRUTA | 29   | PAELLA DE VERDURAS<br>VENTRESCA REBOZADA C/<br>CALABACIN Y ZANAHORIA<br>FRUTA | 30   | PATATAS HORTELANAS<br>CTA SAJONIA SALS<br>C/CHAMPIÑON<br>FRUTA | 31   | CREMA CALABACIN<br>RAGOUT TERNERA SALS<br>C/PATATAS<br>FRUTA  |  |   |  |
| Kcal: 675<br>g HC: 61<br>g Prot: 26,6<br>g Lip: 34,3   | Kcal: 679<br>g HC: 102<br>g Prot: 36,9<br>g Lip: 11,7         | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4 | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4                        | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5 | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5         |  |   |  |   |  |

MENÚ SIN CERDO



| LUNES  |   | MARTES   |   | MIÉRCOLES  |   | JUEVES   |  | VIERNES  |   |  |
|--|---|--|---|--|---|--|--|--|---|--|
| 14   | PURE DE VERDURAS<br>POLLO PLANCHA<br>C/PATATAS<br>FRUTA       | 15   | FESTIVO   | 16   | ARROZ MURCIANO<br>VENTRESCA ANDALUZA<br>C/VERDURAS<br>FRUTA | 17   | GARBANZOS C/VERD<br>TORTILLA PATATA<br>C/MENESTRA<br>FRUTA   | 18   | ESPIRALES C/TOMATE<br>FINGERS POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR |  |
| Kcal: 602<br>g HC: 83,8<br>g Prot: 37,5<br>g Lip: 9    |   |  |   | Kcal: 679<br>g HC: 102<br>g Prot: 36,9<br>g Lip: 11,7  | Kcal: 679<br>g HC: 102<br>g Prot: 36,9<br>g Lip: 11,7       | Kcal: 675<br>g HC: 61<br>g Prot: 26,6<br>g Lip: 34,3   | Kcal: 675<br>g HC: 61<br>g Prot: 26,6<br>g Lip: 34,3         | Kcal: 769<br>g HC: 83,1<br>g Prot: 30<br>g Lip: 33,2 |   |  |
| 21   | LENTEJAS HORTELANAS<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/PISTO<br>FRUTA  | 22   | J. VERDES REHOGADAS<br>JAMONCITOS POLLO<br>C/PATATAS<br>FRUTA                 | 23   | CODITOS C/TOMATE<br>MERLUZA REBOZADA<br>C/MENESTRA<br>FRUTA | 24   | CREMA CALABAZA<br>POLLO SALS C/PATATATA<br>FRUTA             | 25   | ARROZ C/TOMATE<br>FTE RUSO TERNERA C/PAT<br>YOGUR         |  |
| Kcal: 672<br>g HC: 83,8<br>g Prot: 32,1<br>g Lip: 28,7 | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5        | Kcal: 672<br>g HC: 102<br>g Prot: 32,1<br>g Lip: 13,1  | Kcal: 672<br>g HC: 102<br>g Prot: 32,1<br>g Lip: 13,1                         | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5 | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5      | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4 | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4       |  |   |  |
| 28   | GARBANZOS ESTOFADOS<br>TORTILLA PATATA<br>C/MENESTRA<br>FRUTA | 29   | PAELLA DE VERDURAS<br>VENTRESCA REBOZADA C/<br>CALABACIN Y ZANAHORIA<br>FRUTA | 30   | PATATAS HORTELANAS<br>RAGOUT POLLO SALS<br>FRUTA            | 31   | CREMA CALABACIN<br>RAGOUT TERNERA SALS<br>C/PATATAS<br>FRUTA |  |   |  |
| Kcal: 675<br>g HC: 61<br>g Prot: 26,6<br>g Lip: 34,3   | Kcal: 679<br>g HC: 102<br>g Prot: 36,9<br>g Lip: 11,7         | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4 | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4                        | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5 | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5      |  |  |  |   |  |



# MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS



## MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

| LUNES   |  | MARTES   |   | MIÉRCOLES  |  | JUEVES   |  | VIERNES  |   |
|---|--|--|---|--|--|--|--|--|---|
| 14  | <b>PURE DE VERDURAS<br/>POLLO PLANCHA<br/>C/PATATAS<br/>FRUTA</b>    | 15   | <b>FESTIVO</b>  | 16   | <b>ARROZ MURCIANO<br/>VENTRESCA ANDALUZA<br/>C/VERDURAS<br/>FRUTA</b>    | 17   | <b>SOPA PICADILLO<br/>TORTILLA PATATA<br/>C/VERDURA<br/>FRUTA</b>      | 18   | <b>ESPIRALES C/TOMATE<br/>FINGERS POLLO<br/>C/PATATAS<br/>YOGUR</b> |
| Kcal: 602<br>g HC: 83,8<br>g Prot: 37,5<br>g Lip: 9 |  |  |   | Kcal: 679<br>g HC: 102<br>g Prot: 36,9<br>g Lip: 11,7  |  | Kcal: 648<br>g HC: 76<br>g Prot: 32<br>g Lip: 21,2     |  | Kcal: 648<br>g HC: 83,1<br>g Prot: 30<br>g Lip: 33,2   |   |
| 21  | <b>SOPA AVE C/FIDEOS<br/>TORTILLA ESPAÑOLA<br/>C/PISTO<br/>FRUTA</b> | 22   | <b>PURE VERDURAS<br/>JAMONCITOS POLLO<br/>C/PATATAS<br/>FRUTA</b>                       | 23   | <b>CODITOS C/TOMATE<br/>MERLUZA REBOZADA<br/>C/ZANAHORIA<br/>FRUTA</b>   | 24   | <b>CREMA CALABAZA<br/>LACON A LA GALLEGA<br/>C/PATATAS<br/>FRUTA</b>   | 25   | <b>ARROZ C/TOMATE<br/>FTE RUSO C/PAT<br/>YOGUR</b>                  |
| Kcal: 643<br>g HC: 76<br>g Prot: 32<br>g Lip: 21,2  |  | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5 |   | Kcal: 672<br>g HC: 102<br>g Prot: 32,1<br>g Lip: 13,1  |  | Kcal: 639<br>g HC: 84,2<br>g Prot: 30,7<br>g Lip: 16   |  | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4 |   |
| 28  | <b>SOPA PICADILLO<br/>TORTILLA PATATA<br/>C/VERDURA<br/>FRUTA</b>    | 29   | <b>PAELLA DE VERDURAS<br/>VENTRESCA REBOZADA C/<br/>CALABACIN Y ZANAHORIA<br/>FRUTA</b> | 30   | <b>PATATAS HORTELANAS<br/>CTA SAJONIA SALS<br/>C/CHAMPIÑON<br/>FRUTA</b> | 31   | <b>CREMA CALABACIN<br/>RAGOUT TERNERA SALS<br/>C/PATATAS<br/>FRUTA</b> |  |   |
| Kcal: 643<br>g HC: 76<br>g Prot: 32<br>g Lip: 21,2  |  | Kcal: 679<br>g HC: 102<br>g Prot: 36,9<br>g Lip: 11,7  |   | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4 |  | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5 |  |  |   |

## MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERZIA SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO



| LUNES   |   | MARTES   |   | MIÉRCOLES  |  | JUEVES   |   | VIERNES  |   |
|---|---|--|---|--|--|--|---|--|---|
| 14  | <b>PURE DE VERDURAS<br/>POLLO PLANCHA<br/>C/PATATAS<br/>FRUTA</b>       | 15   | <b>FESTIVO</b>  | 16   | <b>ARROZ MURCIANO<br/>CINTA DE LOMO<br/>C/VERDURAS<br/>FRUTA</b>         | 17   | <b>GARBANZOS ESTOFADOS<br/>TORTILLA PATATA<br/>C/MENESTRA<br/>FRUTA</b> | 18   | <b>ESPIRALES C/TOMATE<br/>FINGERS POLLO<br/>C/PATATAS<br/>YOGUR</b> |
| Kcal: 602<br>g HC: 83,8<br>g Prot: 37,5<br>g Lip: 9   |   |  |   | Kcal: 668<br>g HC: 101<br>g Prot: 24<br>g Lip: 20,4    |  | Kcal: 675<br>g HC: 61<br>g Prot: 26,6<br>g Lip: 34,3   |   | Kcal: 648<br>g HC: 83,1<br>g Prot: 30<br>g Lip: 33,2   |   |
| 21  | <b>LENTEJAS HORTELANAS<br/>TORTILLA ESPAÑOLA<br/>C/PISTO<br/>FRUTA</b>  | 22   | <b>J. VERDES REHOGADAS<br/>JAMONCITOS POLLO<br/>C/PATATAS<br/>FRUTA</b> | 23   | <b>CODITOS C/TOMATE<br/>TERNERA SALS<br/>FRUTA</b>                       | 24   | <b>CREMA CALABAZA<br/>LACON A LA GALLEGA<br/>C/PATATAS<br/>FRUTA</b>    | 25   | <b>ARROZ C/TOMATE<br/>FTE RUSO C/PAT<br/>YOGUR</b>                  |
| Kcal: 672<br>g HC: 102<br>g Prot: 32,1<br>g Lip: 28,7 |   | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5 |   | Kcal: 543<br>g HC: 71,2<br>g Prot: 29<br>g Lip: 13,1   |  | Kcal: 639<br>g HC: 84,2<br>g Prot: 30,7<br>g Lip: 16   |   | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4 |   |
| 28  | <b>GARBANZOS ESTOFADOS<br/>TORTILLA PATATA<br/>C/MENESTRA<br/>FRUTA</b> | 29   | <b>PAELLA DE VERDURAS<br/>CTA LOMO C/VERDURAS<br/>FRUTA</b>             | 30   | <b>PATATAS HORTELANAS<br/>CTA SAJONIA SALS<br/>C/CHAMPIÑON<br/>FRUTA</b> | 31   | <b>CREMA CALABACIN<br/>RAGOUT TERNERA SALS<br/>C/PATATAS<br/>FRUTA</b>  |  |   |
| Kcal: 675<br>g HC: 61<br>g Prot: 26,6<br>g Lip: 34,3  |   | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4 |   | Kcal: 648<br>g HC: 72,8<br>g Prot: 28,8<br>g Lip: 24,4 |  | Kcal: 546<br>g HC: 67,4<br>g Prot: 23,2<br>g Lip: 18,5 |   |  |   |