

Cada mes contaremos con una nueva receta para disfrutar del pescado en el



comedor
REAL FISH



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



Fiestas de primavera

12
Macarrones sin gluten/ sin huevo con atún
Limanda al horno
Lechuga, tomate y maíz
Pan blanco
531,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:15,8g - HC:69,8g
AGS:2,8g - Azúcares:9,6g - Sal:2,1g

13
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

14
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta
Abanicos de boquerones
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan blanco
814,4Kcal - Prot:23,1g - Lip:56,4g - HC:51,0g
AGS:10,1g - Azúcares:9,4g - Sal:1,9g

15
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Garbanzos con patata y pollo
Lechuga, tomate y atún
Pan integral
Fruta fresca
556,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:14,6g - HC:75,3g
AGS:2,4g - Azúcares:12,7g - Sal:1,5g

16
Ensalada Waldorf (lechuga, manzana, pollo y zanahoria)
Arroz marinero
Pan blanco
Yogur sabor
594,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:13,9g - HC:90,5g
AGS:4,5g - Azúcares:24,3g - Sal:1,8g

19
Puré de garbanzos y zanahoria
Guiso de rape y calamar con patatas
Lechuga, tomate y aceitunas
Pan blanco
Fruta fresca
681,4Kcal - Prot:34,8g - Lip:17,1g - HC:89,2g
AGS:2,4g - Azúcares:16,1g - Sal:2,1g

20
Ensalada variada con espárragos
Paella de arroz con verduras y bacalao
Pan integral
Yogur sabor
533,3Kcal - Prot:18,1g - Lip:11,8g - HC:85,1g
AGS:3,9g - Azúcares:26,3g - Sal:1,6g

21
Bullit de habichuelas estofadas con verduras
Filete de aguja en su jugo
Lechuga, tomate y atún
Pan blanco
683,4Kcal - Prot:29,9g - Lip:32,9g - HC:59,9g
AGS:8,6g - Azúcares:10,7g - Sal:1,6g

22
Sopa minestrone sin gluten
Pollo al ajillo con patatas
Lechuga, tomate y maíz
Pan integral
Fruta fresca
469,5Kcal - Prot:20,1g - Lip:15,1g - HC:58,9g
AGS:3,2g - Azúcares:11,0g - Sal:1,7g

23
Macarrones sin gluten/ sin huevo con atún
Filete de abadejo
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan blanco
512,1Kcal - Prot:22,9g - Lip:15,5g - HC:68,7g
AGS:2,8g - Azúcares:9,1g - Sal:2,0g

26
Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pavo al horno
Lechuga, tomate y remolacha
Pan blanco
Yogur sabor
645,3Kcal - Prot:34,1g - Lip:16,8g - HC:88,2g
AGS:5,0g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g

27
Lentejas con magra y verduras frescas
Filete de abadejo en salsa Mery
Lechuga, zanahoria y pepino
Pan integral
Fruta fresca
588,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:18,1g - HC:58,8g
AGS:3,6g - Azúcares:11,7g - Sal:1,9g

28
Crema de calabacín, patata y puerro
Rustidera de pollo al horno con finas hierbas
Lechuga, tomate y aceitunas
Pan blanco
551,7Kcal - Prot:34,0g - Lip:24,2g - HC:46,5g
AGS:5,3g - Azúcares:14,0g - Sal:2,1g

29
Macarrones sin gluten con pollo
Salteado de pollo y verduras
Lechuga, tomate y atún
Pan integral
Fruta fresca
543,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:19,7g - HC:66,4g
AGS:4,0g - Azúcares:14,1g - Sal:1,6g

30
Potaje de garbanzos con acelgas
Fish and chips
Lechuga, tomate y maíz
Pan integral
Fruta fresca
596,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:16,0g - HC:78,4g
AGS:2,3g - Azúcares:10,7g - Sal:1,8g

NOMBRE DEL CENTRO

NOMBRE DEL CENTRO