

# Alergias combinadas

MES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sin Gluten Sin pescado

1

4

5

6

7

8

11

Crema parmentier  
Filete de ternera con salteado de verduras  
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.613/625 GT:28 GS:9 HC:61 AZ:11 PROT:35 SAL:4

12

Lentejas estofadas con verduras  
Pollo al chilindrón con patatas asadas  
Fruta y pan integral

VE:3.132/749 GT:12 GS:2 HC:147 AZ:26 PROT:53 SAL:1

13

Espaguetis gratinados  
Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga  
Fruta y pan

VE:2.877/688 GT:13 GS:3 HC:94 AZ:40 PROT:32 SAL:1

14

Sopa de estrellas  
Estofado de ternera con arroz  
Fruta y pan integral

VE:2.997/717 GT:15 GS:4 HC:115 AZ:25 PROT:34 SAL:3

15

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria  
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:2.266/542 GT:13 GS:1 HC:81 AZ:31 PROT:27 SAL:1

18

Crema de calabacín con queso  
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan

VE:2.073/496 GT:19 GS:6 HC:55 AZ:13 PROT:26 SAL:1

19

Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)  
Caballa a la plancha con salteado de verduras  
Fruta y pan integral

VE:3.263/781 GT:26 GS:4 HC:105 AZ:30 PROT:41 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate  
Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:2.993/716 GT:19 GS:4 HC:119 AZ:25 PROT:30 SAL:2

21

Salteado de coliflor con patatas  
Pollo asado al limón con parmentier de patata al romero  
Yogur natural y pan integral

VE:2.240/536 GT:16 GS:6 HC:55 AZ:11 PROT:46 SAL:1

22

Macarrones a la amatriciana  
Rabas de calamar con brócoli salteado  
Fruta y pan

VE:3.822/914 GT:41 GS:5 HC:109 AZ:42 PROT:26 SAL:1

25

Coditos a la napolitana  
Abadejo al ajillo con zanahorias salteadas  
Yogur y pan

VE:3.424/819 GT:32 GS:7 HC:95 AZ:13 PROT:45 SAL:1

26

Sopa de fideos  
Ragout de ternera a la jardinera con ensalada de tomate  
Fruta y pan integral

VE:2.445/585 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:25 PROT:36 SAL:2

27

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:2.930/701 GT:16 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1

28

Alubias estofadas con verduras  
Albóndigas de merluza y pota en salsa con patatas asadas  
Fruta y pan

VE:3.355/803 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:31 PROT:33 SAL:1

29

Crema de verduras  
Salchichas frescas con pisto manchego casero (patata, tomate, calabacín, pimiento, cebolla)  
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:32 GS:7 HC:86 AZ:28 PROT:27 SAL:3