



SIN GLUTEN

*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados o cualquier otro aditivo que pueda contener alérgenos.

*Las salsas se ligan con maicena.

*Las tortillas son caseras.

*Los guisos y legumbres de este menú no se cocinan con fiambres ni embutidos.

2

Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97
 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york extra
 Lentejas ECO con verduras y taquitos de jamón
 Tortilla de patata con verduras al wok
 Yogurt
 Pan sin gluten

3

Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 Espirales sin gluten con tomate
 Lenguadina en salsa verde con guisantes
 Fruta
 Pan sin gluten

4

Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70
 Ensalada de lechuga y espárragos
 Sopa de cocido sin gluten
 Pollo al horno con patatas
 Fruta
 Pan sin gluten

5

Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Hervido de patata, judía verde, zanahoria y cebolla
 Filete de pollo plancha con salteado de verduras
 Fruta
 Pan sin gluten

6

FESTIVO
 FESTIU

9

Kcal767 Prot 21 Lip 33 HC90
 Ensalada de lechuga y bacon
 Crema de brócoli
 Albóndigas en salsa con guisantes y arroz
 Fruta
 Pan sin gluten

10

Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68
 Ensalada de lechuga, manzana
 Garbanzos con verduras
 Tortilla francesa con zanahoria baby
 Fruta
 Pan sin gluten

11

Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99
 Ensalada de lechuga, tomate, pepino
 Macarrones sin gluten con tomate y york extra
 Bacalao al horno con cebolla caramelizada
 Fruta
 Pan sin gluten

12

Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77
 Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria
 Alubias estofadas con verduras
 Lomo braseado con coliflor en tempura
 Fruta
 Pan sin gluten

13

Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93
 Ensalada de lechuga, tomate
 Arroz meloso de pollo y champiñones
 Merluza en salsa de puerros
 Yogurt
 Pan sin gluten

16

Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90
 Ensalada de lechuga, tomate, manzana
 Fideua sin gluten
 Tortilla con cebolla braseada
 Yogurt
 Pan sin gluten

17

Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73
 Ensalada de lechuga, aceituna y pepino
 Crema de legumbres
 Meluza con salsa verde con champiñones
 Fruta
 Pan sin gluten

18

Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71
 Ensalada de lechuga y remolacha
 Sopa de pescado con fideos sin gluten
 Ragout de ternera con patatas dado
 Fruta
 Pan sin gluten

19

Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63
 Ensalada de lechuga y atún
 Lentejas ECO con verduras
 Abadejo en su jugo con pisto de verduras
 Fruta
 pan sin gluten

20

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

Ensalada de lechuga, pepino y maíz
 Arroz a la cubana
 Longaniza de ave sin alérgenos
 Pan sin gluten
 Postre navideño sin gluten