



# MENÚ SIN GLUTEN

- |             |                      |                |
|-------------|----------------------|----------------|
| 1. GLUTEN   | 6. CRUSTÁCEOS        | 11. MOSTAZA    |
| 2. LÁCTEO   | 7. CACAHUETES        | 12. APIO       |
| 3. HUEVO    | 8. FRUTOS DE CÁSCARA | 13. ALTRAMUCES |
| 4. PESCADO  | 9. SOJA              | 14. SULFITO    |
| 5. MOLUSCOS | 10. SÉSAMO           |                |



## ABRIL 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6	Arroz blanco con tomate casero Huevo frito (3) Fruta de temporada 580,91 Kcal 83,48 g HC 17,62 g Prot 18,76 g Lip	Crema de verduras de temporada (14) Bacalao al horno con ensalada variada (4,5,6,14) Yogur (2) 536,12 Kcal 55,05 g HC 25,65 g Prot 22,22 g Lip	Sopa del cocido con fideos Cocido completo (14) Fruta de temporada 582,1 Kcal 88,16 g HC 27,3 g Prot 10,57 g Lip	Alubias blancas con verduras (14) Palometa al horno con pisto (4,5,6) Fruta de temporada 548,9 Kcal 76,33 g HC 26,58 g Prot 11,45 g Lip
13	Alubias pintas con verduritas (14) Chuleta de aguja a la plancha con ensalada variada (14) Fruta de temporada 597,25 Kcal 72,23 g HC 30,4 g Prot 16,91 g Lip	Arroz salteado con verduras Merluza a la provenzal con ensalada con tomate (4,5,6,14) Yogur (2) 611,9 Kcal 90,64 g HC 26,75 g Prot 15,3 g Lip	Sopa de cocido con picadillo Albondigas a la cazadora y patatas fritas (2,9,14) Fruta de temporada 681,13 Kcal 71,37 g HC 26,79 g Prot 30,67 g Lip	Farfale con atún y tomate casero al horno (1,3,4,9,11,) Tortilla de calabacín con ensalada variada (3,14) Fruta de temporada 661,31 Kcal 92,87 g HC 19,2 g Prot 21,27 g Lip
20	Alubias blancas estofadas con verduritas (14) Cinta de lomo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta de temporada 646 Kcal 73,35 g HC 34,98 g Prot 19,58 g Lip	Crema de calabaza, zanahoria y puerro (14) Pollo al horno con patatas asadas (14) Yogur (2) 708,01 Kcal 70,29 g HC 39,76 g Prot 28,69 g Lip	Sopa de garbanzos Estofado de magro a la jardinera (14) Fruta de temporada 485,1 Kcal 75,53 g HC 17,01 g Prot 10,15 g Lip	Arroz con sepia y gambas (4,5,6) Tortilla francesa con ensalada (3,14) Fruta de temporada 569,81 Kcal 87,15 g HC 21,01 g Prot 16,65 g Lip
27	Crema de puerro y calabacín (14) Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada (14) Fruta de temporada 490,46 Kcal 61,77 g HC 27,79 g Prot 12,92 g Lip	Coditos con tomate al horno Bacalao a la plancha con ensalada variada (4,5,6,14) Yogur (2) 600,81 Kcal 83,71 g HC 29,12 g Prot 15,66 g Lip	Crema de guisantes (14) Lomo asado en su jugo con patata risoladas (14) Fruta de temporada 614,33 Kcal 62,91 g HC 28,65 g Prot 25,44 g Lip	Arroz a la milanesa Merluza al horno con tomate y verdura (4,5,6) Fruta de temporada 548,12 Kcal 81,89 g HC 23,95 g Prot 12,45 g Lip