



MENÚ SIN GLUTEN

NOVIEMBRE 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
NO LECTIVO 3	Macarrones con tomate frito al horno Pechuga de pollo plancha con ensalada variada Fruta 590,35 Kcal 74,06 g HC 28,25 g Prot 18,77 g Lip	Crema de verduras Tortilla de calabacin con ensalada variada Yogur 682,14 Kcal 63,3 g HC 26,02 g Prot 34,42 g Lip	Sopa de ave con picadillo con fideos Albondigas a la cazadora con verduritas Fruta 756,92 Kcal 69,04 g HC 32,65 g Prot 37,43 g Lip	Garbanzos estofados con verduritas Merluza a la provenzal con ensalada variada Yogur 585,51 Kcal 72,84 g HC 31,4 g Prot 16,86 g Lip
FIESTA 10	Alubias estofadas con verduras Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada Fruta 569,99 Kcal 62,77 g HC 33,03 g Prot 18,76 g Lip	Arroz con verduras al horno Cinta de lomo adobada con ensalada variada Yogur 720,95 Kcal 90,82 g HC 34,69 g Prot 23,87 g Lip	Sopa de cocido con fideos Cocido completo con sus carnes y verduras Fruta 582,1 Kcal 88,16 g HC 27,3 g Prot 10,57 g Lip	Crema de calabacín Salmon al horno con ensalada variada Yogur 585,78 Kcal 57,95 g HC 28,88 g Prot 25,67 g Lip
Alubias blancas estofadas con verduritas Chuleta de aguja a la plancha con ensalada variada Yogur 642,59 Kcal 71,54 g HC 35,14 g Prot 21,02 g Lip	Espagueti salteados con verduras y tomate Pollo al ajillo con verduritas Fruta 607,46 Kcal 75,72 g HC 29,48 g Prot 19,27 g Lip	Crema de verduras de temporada Tortilla francesa con ensalada de tomate Yogur 609,52 Kcal 54,7 g HC 24,49 g Prot 31,09 g Lip	Sopa de ave y picadillo con pasta lluvia Magro estofado con patatas dado Fruta 581,15 Kcal 71,42 g HC 34,18 g Prot 16,27 g Lip	Garbanzos con verduritas Filete de gallo a la plancha con ensalada variada Fruta 551,1 Kcal 74,64 g HC 27,15 g Prot 13,15 g Lip
Macarrones gratinados con tomate frito Contramuslo de pollo plancha con ensalada variada Yogur 686,36 Kcal 83,71 g HC 34,08 g Prot 23,01 g Lip	Alubias pintas estofadas con verduritas y arroz Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada variada Fruta 628,89 Kcal 72,47 g HC 33,97 g Prot 18,94 g Lip	Crema de calabaza y zanahoria Merluza al horno con ensalada Yogur 489,31 Kcal 61,71 g HC 24,67 g Prot 15,06 g Lip	Sopa tradicional del cocido con picadillo y fideos Hamburguesa a la plancha con ensalada variada Fruta 646,08 Kcal 57,12 g HC 28,6 g Prot 32,44 g Lip	Arroz al horno con tomate frito Huevos fritos Fruta 646,2 Kcal 89,78 g HC 19,02 g Prot 22,25 g Lip