


Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUJES
- 14 AZÚFRE Y SULFITO



<p>1 2 3 4 9</p> <p>4</p> <p>Ensalada Macarrones con atún Lomo adobado Pan Fruta fresca</p> <p>582,2Kcal - Prot:21,0g - Lip:16,0g - HC:84,7g</p>	<p>8 14</p> <p>4</p> <p>Ensalada con magro Pollo en salsa con almendras Pan integral Fruta fresca</p> <p>840,7Kcal - Prot:46,0g - Lip:36,1g - HC:74,5g</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>Lentejas</p>	<p>1 3</p> <p>6</p> <p>Ensalada Sopa cubierta Tortilla de patata Pan Fruta fresca</p> <p>610,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:25,6g - HC:61,7g</p>	<p>1 2 3 12 14</p> <p>6</p> <p>Ensalada Arroz con habichuelas Cordón bleu de pavo Pan integral Fruta fresca</p> <p>891,9Kcal - Prot:40,8g - Lip:30,6g - HC:107,1g</p>	<p>4 14</p> <p>7</p> <p>Ensalada Crema de calabaza Merluza a la murciana con patatas Pan Yogur sabor</p> <p>492,0Kcal - Prot:27,8g - Lip:13,6g - HC:60,1g</p>	<p>1 3 14</p> <p>1</p> <p>Ensalada Sopa de fideos Pollo a la sidra con pisto Pan Fruta fresca</p> <p>537,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,4g - HC:58,2g</p>
<p>3</p> <p>11</p> <p>Ensalada Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa Pan Fruta fresca</p> <p>613,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:16,1g - HC:83,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 6 9 12 14</p> <p>11</p> <p>Espaguetis con chorizo Varitas de merluza Pan integral Fruta fresca</p> <p>720,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:27,3g - HC:94,9g</p>	<p>13</p> <p>13</p> <p>Ensalada Crema de calabacín Asado de pollo Pan integral Yogur sabor</p> <p>628,2Kcal - Prot:35,2g - Lip:23,4g - HC:64,8g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>13</p> <p>Ensalada Patatas guisadas con aletria y merluza Ternera con salsa Pan Fruta fresca</p> <p>634,4Kcal - Prot:32,2g - Lip:29,6g - HC:55,9g</p>	<p>1 3 9 14</p> <p>14</p> <p>Ensalada Sopa de cocido con fideos Cocido murciano Pan Fruta fresca</p> <p>638,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:22,0g - HC:81,6g</p>		
<p>5 6</p> <p>18</p> <p>Ensalada Arroz a banda Jamoncitos de pavo Pan Fruta fresca</p> <p>782,4Kcal - Prot:46,3g - Lip:24,7g - HC:90,1g</p>	<p>1 3 6 8 9 12 14 19</p> <p>18</p> <p>Ensalada Guiso de pollo Nuggets de pescado Pan integral Fruta fresca</p> <p>631,8Kcal - Prot:23,1g - Lip:27,8g - HC:66,6g</p>	<p>1 2 3 4 9 12 14 20</p> <p>20</p> <p>Ensalada Espaguetis con atún Albóndigas en salsa española Pan Fruta fresca</p> <p>811,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:36,8g - HC:86,1g</p>	<p>3 9 14</p> <p>21</p> <p>Ensalada Fabada asturiana Tortilla de patata Pan integral Fruta fresca</p> <p>614,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,9g - HC:69,9g</p>	<p>14</p> <p>21</p> <p>Ensalada de zanahoria Carrillera en salsa Pan Yogur sabor</p> <p>783,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:45,6g - HC:65,2g</p>		
<p>14</p> <p>25</p> <p>Ensalada Lentejas con jamón Magro de cerdo con tomate Pan Fruta fresca</p> <p>680,9Kcal - Prot:46,8g - Lip:21,3g - HC:69,5g</p>	<p>1 2 3 4 5 6 8 9 10 11 12</p> <p>25</p> <p>Ensalada Arroz caldoso Croquetas de jamón Pan integral Yogur sabor</p> <p>770,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:25,1g - HC:110,0g</p>	<p>1 3 9 14</p> <p>26</p> <p>Ensalada Sopa de cocido con fideos Cocido murciano Pan Fruta fresca</p> <p>638,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:22,0g - HC:81,6g</p>	<p>3 14</p> <p>27</p> <p>Ensalada Estofado de ternera Tortilla francesa Pan Fruta fresca</p> <p>561,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:25,9g - HC:54,8g</p>	<p>28</p>		

MENÚ VALORADO POR
Diana Cerdá Pascual
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Nºcolegiada: CV00033



Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN

3 HUEVO

5 MOLUSCOS

7 CACAHUETES

9 SOJA

11 MOSTAZA

13 ALTRAMUCES

2 LÁCTEOS

4 PESCADO

6 CRUSTÁCEOS

8 FRUTOS DE CÁSCARA

10 SÉSAMO

12 APIO

14 AZUFRE Y SULFITO

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.

Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)