








































# WIKI WIKI WIKI
















## Menú marzo 2020 (Alergias e intolerancias)



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PRIMER PLATO	<p>Crema de <u>calabacín</u> (calabacín, patata Y queso) FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO</p> 	<p>Potaje de lentejas (con calabaza, patata y pimiento verde) FORMA DE COCCIÓN: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p>Guiso de <u>arroz con gambas y verduras</u> (zanahoria, <u>judías verdes</u>, patata) FORMA DE COCCIÓN: SALTEADO</p> 	<p>Sopa de fideos (caldo de pollo: muslo de pollo, patata y zanahoria) FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO</p>  <p>Alérgicos al gluten: fideos sin gluten</p>	<p>Revuelto de <u>judías verdes</u>, cebolla y jamón. FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA</p>  <p>Alérgicos: judías sin huevo</p>
SEGUNDO PLATO	<p><u>Salmón (salmoninae)</u> a la plancha acompañado de lechuga y tomate en rodajas aliñado con AVOE y sal yodada. FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA y CRUDO</p>  	<p>Tortilla de <u>calabacín</u> acompañado de ensalada verde (lechuga y cebolla) aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA y CRUDO</p>  <p>Alérgicos al huevo: Filetes de pollo</p>	<p>Merluza (<u>merluccius hubbsi</u>) a la marinera (fumé de pescado, gambas y almejas) acompañada de rodajas de tomate aliñada con AVOE y sal yodada. GUISADO y CRUDO</p> 	<p><u>Atún (thunnus)</u> encebollado acompañado de ensalada de lechuga y maíz, aliñada con AVOE, sal y vinagre. FORMA DE COCCIÓN: GUISADO</p>  	<p><u>Albóndigas</u> de carne de pollo y pavo a la jardinera (zanahoria, patata, puerro, guisantes, <u>judías verdes</u>). acompañadas de patatas fritas. FORMA DE COCCIÓN: GUISADO y COCIDO</p>   <p>Alérgicos: Albóndigas marinadas sin gluten, sin leche y sin huevo. Pan rallado sin gluten. Carne solo de pollo.</p>
PAN	Pan blanco 	Pan blanco 	Pan integral 	Pan blanco 	Pan integral 
POSTRE	Mandarina	<u>Platano</u>	Kiwi	Manzana	Mandarina
VALOR NUTRICIONAL	KCAL:690 P:35.43 LI:20.32 HC:97.55 COL:61.15	KCAL:565.8 P:22.8 LI:19.3 HC:71.9 COL:89.03	KCAL:603 P:24.7 LI:18.78 HC:76.6 COL:85.01	KCAL:705 P:30 LI:27 HC:80 COL:180	KCAL:587.1 P:24.7 LI:18.54 HC:72 COL:60.84

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PRIMER PLATO	Potaje de chicharos con verdura (patata, cebolla, zanahoria, puerro, apio, pimiento rojo y verde, ajo) FORMA DE COCCIÓN: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Arroz con trocitos de pechuga de pavo, guisantes y zanahoria FORMA DE COCCIÓN: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Fideua de verduras, pescado y marisco (merluza, calamar y gambas) FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO   <b>Alérgicos:</b> <u>Pasta sin gluten</u>	Guiso de patatas con ternera (estofado). FORMA DE COCCIÓN: ESTOFADO  <b>Alérgicos: Carne de pavo.</b>	Puré de calabaza y puerro (calabaza, puerro, patata) FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO 
SEGUNDO PLATO	Rosada ( <u>Genypterus blacodes</u> ) en salsa de limón (fumé de pescado, limón, ajo), acompañada de pimientos asados con atún. FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA 	Tortilla de espinacas acompañada de ensalada de lechuga iceberg, zanahoria, tomate, aceitunas y cebolla, aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre. FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA y CRUDO  <b>Alérgicos :</b> <b>Filetes de merluza</b>	Pinchitos de pollo a la plancha Pisto con verduras hervidas y tomate triturado. FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA NO CONTIENE ALÉRGENOS	Pez espada a la plancha, acompañada de ensalada (Lechuga, tomate, <u>maíz</u> , zanahoria rallada y aceitunas) FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA 	Filetes de pollo a la plancha con champiñones y zanahoria, acompañadas de lechugas, tomate y maíz FORMA DE COCCIÓN: GUISADO, PLANCHA y FRITO NO CONTIENE ALÉRGENOS.
PAN	Pan blanco 	Pan blanco 	Pan integral 	Pan blanco 	Pan blanco 
POSTRE	Yogurt	Plátano	Kiwi	Manzana	Mandarina
VALOR NUTRICIONAL	KCAL:690 P:35.43 LI:20.32 HC:97.55 COL:61.15	KCAL:565.8 P:22.8 LI:19.3 HC:71.9 COL:89.03	KCAL:603 P:24.7 LI:18.78 HC:76.6 COL:85.01	KCAL:705 P:30 LI:27 HC:80 COL:180	KCAL:587.1 P:24.7 LI:18.54 HC:72 COL:60.84

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO	Sopa de pasta (estrellitas) y verduras (judías verdes, zanahoria, apio, puerro, nabo, etc.) FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO  <b>Alérgicos: Pasta sin gluten</b>	Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, judías verdes, patata) FORMA DE COCCIÓN: GUIADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Arroz en salsa de tomate natural y guisantes FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Macarrones con tomate triturado y carne de pollo y cerdo (sofrito de zanahoria, cebolla, pimiento rojo y ajo) FORMA: HERVIDO  <b>Alérgicos: pasta sin gluten.</b>	Crema de calabacín (calabacín, patata) FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO  LACTOS
SEGUNDO PLATO	<u>Salmón (salmoninae)</u> a la plancha acompañado de lechuga y tomate en rodajas aliñado con AVOE y sal yodada. FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA y CRUDO  PESCADO	Tortilla de espinacas acompañado de ensalada de zanahoria rallada, aliñada con AVOE y sal yodada FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA y CRUDO  HUEVOS <b>Alérgicos: Filetes de pollo.</b>	Pollo al limón (ajo, zumo de limón, caldo de pollo) acompañado ensalada de lechuga y patatas fritas. FORMA DE COCCIÓN: GUIADO, PLANCHA y FRITO NO CONTIENE ALÉRGENOS  DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	Adobo de Cazón acompañado de menestra de verduras (berenjena, calabacín, tomate, patata, cebolla) FORMA DE COCCIÓN: FRITO y PLANCHA  PESCADO  HUEVOS <b>Alérgicos: Frito con harina sin gluten.</b>	<u>Atún (thunnus)</u> encebollado acompañado de ensalada de lechuga y maíz aliñada con AVOE, sal y vinagre. FORMA DE COCCIÓN: GUIADO  DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  PESCADO
PAN	Pan blanco  CONTIENE GLUTEN	Pan blanco  CONTIENE GLUTEN	Pan integral  CONTIENE GLUTEN	Pan blanco  CONTIENE GLUTEN	Pan integral  CONTIENE GLUTEN
POSTRE	Mandarina	<u>Platano</u>	Kiwi	Manzana	Naranja
VALOR NUTRICIONAL	KCAL:690 P:35.43 LI:20.32 HC:97.55 COL:61.15	KCAL:565.8 P:22.8 LI:19.3 HC:71.9 COL:89.03	KCAL:603 P:24.7 LI:18.78 HC:76.6 COL:85.01	KCAL:705 P:30 LI:27 HC:80 COL:180	KCAL:587.1 P:24.7 LI:18.54 HC:72 COL:60.84

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PRIMER PLATO	Arroz con trocitos de pechuga de pavo, guisantes y zanahoria. FORMA DE COCCIÓN: GUIADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Cocido de habichuelas con verduras (zanahoria, <u>judías verdes</u> , patata) FORMA DE COCCIÓN: GUIADO NO CONTIENE ALÉRGENOS	Guiso de patatas con Chocos ( <u>teuthida</u> ) (fumé de pescado, cebolla, ajo) FORMA DE COCCIÓN: GUISO 	Macarrones con tomate triturado y carne de pollo y ternera (sofrito de zanahoria, cebolla y <u>ajo</u> ) FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO 	Revuelto de <u>judías verdes</u> , cebolla y jamón. FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA  <b>Alérgicos: judías sin huevo</b>
SEGUNDO PLATO	Tortilla de patatas <u>acompañada</u> de ensalada de lechuga iceberg, zanahoria, tomate, aceitunas y <u>cebolla aliñada</u> con AVOE y sal yodada FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA y CRUDO  <b>Alérgicos: Patatas fritas</b>	Merluza ( <u>merluccius hubbsi</u> ) a la marinera (fumé de pescado, gambas y almejas) <u>acompañada</u> de <u>tomate con AVOE</u> y sal yodada. FORMA DE COCCIÓN: GUIADO y CRUDO 	Churrasco de pollo <u>acompañado</u> de ensalada de lechuga, tomate, <u>maíz</u> , zanahoria y aceitunas. FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA y CRUDO	Adobo de <u>Cazón acompañado</u> de menestra de verduras (berenjena, <u>calabacín</u> , tomate, patata, cebolla) FORMA DE COCCIÓN: FRITO y PLANCHA    <b>Alérgicos: Frito con harina sin gluten.</b>	<u>Albóndigas</u> de carne de pollo y pavo a la jardinera (zanahoria, patata, puerro, guisantes, <u>judías verdes</u> ) y patatas fritas. FORMA DE COCCIÓN: GUIADO y COCIDO <b>Alérgicos: Albóndigas marinadas sin gluten, sin leche y sin huevo. Pan rallado sin gluten. Carne solo de pollo.</b>  
PAN	Pan blanco 	Pan blanco 	Pan integral 	Pan blanco 	Pan integral 
POSTRE	Mandarina	<u>Platano</u>	Kiwi	Manzana	Naranja
VALOR NUTRICIONAL	KCAL:690 P:35.43 LI:20.32 HC:97.55 COL:61.15	KCAL:565.8 P:22.8 LI:19.3 HC:71.9 COL:89.03	KCAL:603 P:24.7 LI:18.78 HC:76.6 COL:85.01	KCAL:705 P:30 LI:27 HC:80 COL:180	KCAL:587.1 P:24.7 LI:18.54 HC:72 COL:60.84

	LUNES 30	MARTES 31
PRIMER PLATO	Crema de calabacín (calabacín, patata) FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO  LACTOS	Potaje de lentejas (con calabaza, patata y pimiento verde) FORMA DE COCCIÓN: ESTOFADO NO CONTIENE ALÉRGENOS
SEGUNDO PLATO	Salmón (salmoninae) a la plancha acompañado de lechuga y tomate en rodajas aliñado con AVOE y sal yodada. FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA y CRUDO   PESCADO	Tortilla de calabacín acompañado de ensalada verde (lechuga y cebolla) aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre FORMA DE COCCIÓN: PLANCHA y CRUDO  HUEVOS <b>Alérgicos: Filetes de            pollo</b>
PAN	Pan blanco 	Pan blanco 
POSTRE	Mandarina	<u>Platano</u>
VALOR NUTRICIONAL	KCAL:690 P:35.43 LI:20.32 HC:97.55 COL:61.15	KCAL:565.8 P:22.8 LI:19.3 HC:71.9 COL:89.03