"02" CELIACO

septiembre-21

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				10 LENTEJAS ECOLOGICAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL
13 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNA 0 ALUBIAS ECOLÓGICAS CON CHORIZO (CHORIZO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3	**14** PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 ABADEJO AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 595,12KCAL 15%P, 31%L, 2,7 g AGS, 53%HC 3,6 g Az, 2,4 g SAL	**15** SOPA SIN GLUTEN 0 TORTILLA DE PATATA 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	**16** CREMA PARMENTIER (PATATA Y PUERRO) CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 606,8KCAL 15%P, 32%L, 4,6 g AGS, 50%HC 19,4 g Az, 4,4 g SAL	**17** ARROZ CON TOMATE 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL
20 GUISO DE ALUBIAS ECOLOGICAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ARROZ, TOMATE Y PIMIENTO VERDE) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL	**21** PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN 0 ENSALADA DE TOMATE PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL	**22** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL	**23** ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL	**24** CREMA ECOLOGICA DE BRÓCOLI 0 HAMBURGUESA (TERNERA Y POLLO) EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL
27 LENTEJAS ECOLOGICAS A LA RIOJANA (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	**28** CREMA DE CALABACIN 0 TERNERA CON PAPAS Y MOJO PICÓN (TERNERA, PATATA, TOMATE, ESPECIAS) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL	**29** PAELLA DE VERDURAS ECOLÓGICA (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE) MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	**30** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3	

Fecha de impresión: 12/09/2021