

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis s/gluten con salsa de pavo y calabacines eco • Lomitos de merluza horneados al perezil con ensalada bulgur tabulé eco • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Pollo asado a la manzana con bastones de batata eco • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz tres delicias • Huevos a la plancha y lomo adobado con papas parisien • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de estrellitas s/gluten con ternera • Estofado de pollo a la jardinera • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Potaje de judías pintas con verduras o puré con gofio • Solomillo de pollo al grill con ensalada César s/gluten • Yogur y pan s/gluten
B	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín y pera • Merluza a la riojana con papas eco • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Tallarines s/gluten en salsa napolitana • Jamoncito de pollo arroz blanco • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo s/gluten con verduras • Estofado de ternera con verduras eco • Fruta de temporada y pan s/gluten 		
C	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos estofados • Tacos de pollo al grill y berenjenas con miel s/gluten • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Espirales s/gluten con huevo duro y tomate • Tacos de fogonero al estilo canario y ensalada de melocoton y pera • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza y batata asada • Pollo al ajillo con pisto de verduras eco • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideuá s/gluten de carne con champiñones y verduras • Lomo de cerdo al horno y ensalada campera • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de guisantes con crujiente de bacon • Albóndigas caseras al horno de ternera y pollo con papas s/gluten • Yogur y pan s/gluten
D	<ul style="list-style-type: none"> • Coditos s/gluten en salsa de atún • Chuleta de cerdo a la plancha y ensalada de rúcula, tomate y queso • Fruta de temporada y pan s/gluten 		<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo con fideos s/gluten • Ropa vieja tradicional • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz mar y montaña • Jamoncito en adobo natural al horno con papas • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Potaje de judías blancas • Mini hamburguesa casera s/gluten con ensalada griega • Yogur y pan s/gluten
E	<ul style="list-style-type: none"> • Espirales s/gluten de colores con salsa de pesto casera • Choco en salsa con verduras • Fruta de temporada y pan s/gluten 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pescado al estilo canario • Ragout de cerdo a la jardinera • Fruta de temporada y pan s/gluten 			

Valores Nutricionales

- ENERGÍA Kcal
- PROTEÍNAS gr.
- LÍPIDOS gr.
- HIDRATOS DE CARBONO gr.

	L	M	X	J	V	S	D
A	2	3	4	5	6	7	8
B	9	10	11	12	13	14	15
C	16	17	18	19	20	21	22
D	23	24	25	26	27	28	29
E	30	31					

Recomendación para la CENA.

Más información 914356448.

★ No se utilizan productos elaborados con grasas trans, ni frituras.

★ Este menú, por causas justificadas, podrá sufrir modificaciones

★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:

- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.
- Silvia Moreno Díez, Diplomada en Nutrición humana y dietética.

- Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.

★ Se pueden consultar las fichas de los platos en la página web de Albie: <http://albie.es/colegios/>
★ Las Verduras y Hortalizas son naturales y frescas de temporada, preferiblemente regionales.

★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del consejo, de 25 Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.

★ Todos los pescados utilizados, exclusivamente, son lomo de atún, carbonero, filetes de merluza y de fogonero sin espinas y sin piel.

Pinchitos mixtos de pollo y verduras

Huevo escalfado con verduras al horno