

ARCÁNGEL: MENÚ - F.SECOS, LEGUMBRES, PESCADO, SETAS, SOJA, POLLO

DICIEMBRE 2024

Menú elaborado por colegiado AND-00196

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>(G) ARROZ CON TOMATE FRITO</p> <p>(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(G) ENSALADA LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 550,97 Prot: 14,48g Hidrat: 68,03g Grasas: 25,92g Sat: 4,06g Azúc: 9,58g Sal: 1,78g</p>	<p>3</p> <p>(G) GUIISO DE PATATAS SIN LEGUMBRES (pimiento, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>(G) LOMO HORNO EN SU SALSА (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 484,46 Prot: 15,34g Hidrat: 67,14g Grasas: 23,77g Sat: 6,90g Azúc: 10,26g Sal: 1,18g</p>	<p>4</p> <p>(G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano)</p> <p>(C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(G) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 586,16 Prot: 11,71g Hidrat: 79,56g Grasas: 25,68g Sat: 3,52g Azúc: 14,21g Sal: 3,36g</p>	<p>5</p> <p>(G) SOPA DE FIDEOS CON VERDURA SIN GLUTEN</p> <p>(G) LOMO HORNO EN SU SALSА (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)</p> <p>(G) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 482,60 Prot: 14,31g Hidrat: 58,17g Grasas: 28,08g Sat: 7,72g Azúc: 13,50g Sal: 1,42g</p>	<p>6</p>
<p>9</p>	<p>10</p> <p>(G) ARROZ CON TOMATE FRITO</p> <p>(G) LOMO HORNO EN SU SALSА (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)</p> <p>(G) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 541,87 Prot: 15,01g Hidrat: 68,62g Grasas: 31,21g Sat: 7,59g Azúc: 8,98g Sal: 1,49g</p>	<p>11</p> <p>(G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano)</p> <p>(C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO</p> <p>(G) ZANAHORIAS BABY</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 564,56 Prot: 11,47g Hidrat: 78,98g Grasas: 23,64g Sat: 3,24g Azúc: 14,21g Sal: 3,36g</p>	<p>12</p> <p>(G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano)</p> <p>(G) LOMO HORNO EN SU SALSА (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 551,60 Prot: 15,69g Hidrat: 75,30g Grasas: 29,59g Sat: 7,30g Azúc: 16,13g Sal: 1,93g</p>	<p>13</p> <p>(G) GUISILLO MAGRA SIN GUISANTES (patata, cebolla, pimiento, tomate)</p> <p>(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(G) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 537,29 Prot: 21,45g Hidrat: 59,42g Grasas: 23,04g Sat: 5,51g Azúc: 19,66g Sal: 1,85g</p>
<p>16</p> <p>(A) MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN (c. picada, tomate, cebolla, orégano)</p> <p>(G) LOMO HORNO EN SU SALSА (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 758,88 Prot: 24,08g Hidrat: 102,26g Grasas: 41,73g Sat: 11,98g Azúc: 12,19g Sal: 1,82g</p>	<p>17</p> <p>(G) CAZUELA ARROZ POLLO SIN GUISANTES (tomate, aceite)</p> <p>(G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>(C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 639,80 Prot: 16,91g Hidrat: 82,18g Grasas: 27,09g Sat: 4,45g Azúc: 7,07g Sal: 2,42g</p>	<p>18</p> <p>(G) GUIISO DE PATATAS SIN LEGUMBRES (pimiento, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>(G) LOMO HORNO EN SU SALSА (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)</p> <p>(C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 664,96 Prot: 19,71g Hidrat: 72,73g Grasas: 39,25g Sat: 10,44g Azúc: 16,42g Sal: 1,91g</p>	<p>19</p> <p>(G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano)</p> <p>(G) LOMO HORNO EN SU SALSА (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)</p> <p>(G) PATATAS FRITAS</p> <p>(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)</p> <p>(G) PAN BLANCO</p> <p>Kcal: 622,40 Prot: 16,29g Hidrat: 81,00g Grasas: 34,62g Sat: 7,75g Azúc: 16,39g Sal: 2,23g</p>	<p>20</p> <p>(G) SOPA DE ARROZ CON VERDURA (zanahoria, calabacín, cebolla, ajo, aceite)</p> <p>(G) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO</p> <p>(G) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>(G) YOGUR DE FRUTAS</p> <p>(G) PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 522,47 Prot: 12,52g Hidrat: 70,44g Grasas: 20,59g Sat: 3,96g Azúc: 21,73g Sal: 1,99g</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>30</p>	<p>31</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>13</p>

GLUTEN
HUEVO
PESCADO
MOLUSCO
SOJA
ALTRAMUCES
LECHE
SÉSAMO
FRUTOS DE CÁSCARA
APIO
MOSTAZA
SULFITOS
CACAHUETE
CRUSTÁCEOS