

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

NOVIEMBRE 2024

Menú elaborado por colegiado AND-00196



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	1
(A) MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN (c. picada, tomate, cebolla, orégano)	(G) CAZUELA ARROZ POLLO SIN GUI SANTES (tomate, aceite)	(G) GUI SO DE PATATAS SIN LEGUMBRES (pimiento, cebolla, tomate, ajo)	(G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano)	(G) SOPA DE ARROZ CON VERDURA (zanahoria, calabacín, cebolla, ajo, aceite)
(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)	(G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO	(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)	(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)	(G) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO
(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)	(C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA	(C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO	(G) PATATAS FRITAS	(G) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
(G) PAN BLANCO	(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)	(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)	(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)	(G) YOGUR DE FRUTAS
	(G) PAN BLANCO	(G) PAN BLANCO	(G) PAN BLANCO	(G) PAN INTEGRAL
Kcal: 758,88 Prot: 24,08g Hidrat: 102,26g Grasas: 41,73g Sat: 11,98g Azúc: 12,19g Sal: 1,82g	Kcal: 639,80 Prot: 16,91g Hidrat: 82,18g Grasas: 27,09g Sat: 4,45g Azúc: 7,07g Sal: 2,42g	Kcal: 664,96 Prot: 19,71g Hidrat: 72,73g Grasas: 39,25g Sat: 10,44g Azúc: 16,42g Sal: 1,91g	Kcal: 622,40 Prot: 16,29g Hidrat: 81,00g Grasas: 34,62g Sat: 7,75g Azúc: 16,39g Sal: 2,23g	Kcal: 522,47 Prot: 12,52g Hidrat: 70,44g Grasas: 20,59g Sat: 3,96g Azúc: 21,73g Sal: 1,98g
11	12	13	14	15
(G) ARROZ CON TOMATE FRITO	(G) POTAJE SIN LEGUMBRES (patata, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria, ajo)	(G) GUISILLO DE POLLO SIN GUI SANTES (patata, cebolla, zanahoria, carcasa)	(C) ARROZ CON TOMATE FRITO	(G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano)
(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)	(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)	(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO	(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO	(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)
(G) ZANAHORIAS BABY	(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)	(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)	(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)	(G) PATATAS HORNO (aceite, laurel)
(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)	(G) PAN BLANCO	(G) PAN BLANCO	(G) PAN BLANCO	(G) YOGUR DE FRUTAS
(G) PAN BLANCO				(G) PAN INTEGRAL
Kcal: 501,01 Prot: 14,85g Hidrat: 67,71g Grasas: 27,21g Sat: 7,03g Azúc: 10,61g Sal: 1,48g	Kcal: 397,24 Prot: 13,35g Hidrat: 49,87g Grasas: 22,69g Sat: 6,76g Azúc: 8,78g Sal: 1,27g	Kcal: 486,41 Prot: 17,21g Hidrat: 70,59g Grasas: 14,66g Sat: 2,44g Azúc: 11,25g Sal: 1,80g	Kcal: 580,12 Prot: 12,89g Hidrat: 89,94g Grasas: 21,39g Sat: 2,58g Azúc: 16,50g Sal: 2,18g	Kcal: 628,90 Prot: 19,26g Hidrat: 78,33g Grasas: 34,80g Sat: 9,16g Azúc: 23,36g Sal: 2,48g
18	19	20	21	22
(G) SOPA DE ARROZ CON VERDURA (zanahoria, calabacín, cebolla, ajo, aceite)	(A) SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON POLLO (puero, zanahoria...)	(A) MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN (c. picada, tomate, cebolla, orégano)	(G) ARROZ CON TOMATE FRITO	(G) GUI SO DE PATATAS SIN LEGUMBRES (pimiento, cebolla, tomate, ajo)
(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)	(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)	(C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO	(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)	(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO
(G) ZANAHORIAS BABY	(C) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA	(G) ENSALADA LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA	(G) PATATAS FRITAS	(G) ZANAHORIAS BABY
(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)	(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)	(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)	(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)	(G) YOGUR DE FRUTAS
(G) PAN BLANCO	(G) PAN BLANCO	(G) PAN BLANCO	(G) PAN BLANCO	(G) PAN INTEGRAL
Kcal: 460,95 Prot: 14,74g Hidrat: 62,02g Grasas: 24,13g Sat: 6,96g Azúc: 10,88g Sal: 1,39g	Kcal: 627,74 Prot: 22,29g Hidrat: 88,31g Grasas: 27,21g Sat: 7,91g Azúc: 9,64g Sal: 1,53g	Kcal: 876,14 Prot: 24,51g Hidrat: 111,28g Grasas: 42,89g Sat: 9,35g Azúc: 14,69g Sal: 3,25g	Kcal: 581,01 Prot: 15,98g Hidrat: 77,21g Grasas: 31,28g Sat: 7,34g Azúc: 14,65g Sal: 1,49g	Kcal: 527,52 Prot: 15,20g Hidrat: 72,95g Grasas: 18,79g Sat: 4,08g Azúc: 23,62g Sal: 2,03g
25	26	27	28	29
(G) GUISILLO DE POLLO SIN GUI SANTES (patata, cebolla, zanahoria, carcasa)	(G) GUI SO DE PATATAS SIN LEGUMBRES (pimiento, cebolla, tomate, ajo)	(G) CAZUELA ARROZ POLLO SIN GUI SANTES (tomate, aceite)	(G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano)	(G) POTAJE DE CALABAZA SIN LEGUMBRES (patata, zanahoria, cebolla, pimiento)
(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)	(C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO	(C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO	(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)	(G) LOMO HORNO EN SU SALS A (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales)
(G) FRUTA DE TEMPORADA (M)	(G) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	(G) ENSALADA LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA	(G) PATATAS HORNO (aceite, laurel)	(G) ZANAHORIAS BABY
(G) PAN BLANCO	(G) FRUTA DE TEMPORADA (P)	(G) FRUTA DE TEMPORADA (N)	(G) FRUTA DE TEMPORADA (PL)	(G) YOGUR DE FRUTAS
	(G) PAN BLANCO	(G) PAN BLANCO	(G) PAN BLANCO	(G) PAN INTEGRAL
Kcal: 519,75 Prot: 20,90g Hidrat: 72,11g Grasas: 23,07g Sat: 6,84g Azúc: 10,24g Sal: 1,51g	Kcal: 491,88 Prot: 11,36g Hidrat: 69,35g Grasas: 18,51g Sat: 2,92g Azúc: 9,87g Sal: 1,77g	Kcal: 679,95 Prot: 18,25g Hidrat: 83,78g Grasas: 29,61g Sat: 4,98g Azúc: 10,15g Sal: 2,70g	Kcal: 595,80 Prot: 16,09g Hidrat: 79,10g Grasas: 32,61g Sat: 7,72g Azúc: 16,30g Sal: 2,23g	Kcal: 511,84 Prot: 18,82g Hidrat: 64,76g Grasas: 26,18g Sat: 8,34g Azúc: 25,39g Sal: 1,83g

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