

Villa de Guadarrama SIN HUEVO



MAYO 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

En cumplimiento del RD 126/2015, disponemos en nuestras cocinas de la información relativa a **ALÉRGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria

FIESTA

FIESTA

1

2

3

4

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
746	13	41	83

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
700	37	21	90

Ensalada de pasta sin huevo (hortalizas, york)
ADO: SOJA
Merluza en salsa (guisantes, pimienta, sin huevo picado)
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

7

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
698	32	26	84

Judías pintas rehogadas
ADO: GLUTEN, LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA
Jamoncitos de pollo asados con lechuga, tomate
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

8

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
709	35	19	99

DÍA DE EUROPA

Brócoli rehogado
Filetes rusos en salsa con patatas
ADO: SOJA, SULFITOS Y SULFUROSOS
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

9

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
708	33	36	63

Crema de zanahoria
ADO: APIO
F. de pollo con patatas al horno
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

10

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
662	27	21	91

Patatas con verduras y arroz
Bonito con tomate
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

11

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
716	33	25	91

Espaguetis con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
Cazón adobado con ensalada
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

14

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
741	31	24	99

Judías verdes rehogadas
Pollo guisado con verduras
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

15

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
606	28	28	60

Arroz con tomate y jamón
ADO: SOJA
Escalopines a la plancha con tomate, atún y remolacha
ADO: PESCADO, MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

16

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
670	25	30	75

Fabada asturiana
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN
Salmón plancha con patatas panadera
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

17

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
878	32	52	70

Crema de calabaza, puerro, apio y patata
ADO: APIO
Ragú de ternera, zanahoria, guisantes, judías verdes
ADO: APIO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

18

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
632	24	26	76

Lentejas estofadas
ADO: GLUTEN
Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

21

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
758	30	33	85

Menestra de verduras
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Jamoncitos de pollo asados con patatas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

22

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
694	29	26	86

Macarrones con tomate (pasta sin huevo)
ADO: SOJA
Filete de merluza andaluza con ensalada
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

23

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
751	32	18	116

Sopa juliana
ADO: APIO
Magro ternera riojana con tomate, guisantes, pimienta
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS
Helado (gluten, soja, lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

24

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
625	22	38	48

DÍA NACIONAL DEL CELIACO

Crema de calabacín
Bacalao al horno con patatas panaderas
ADO: PESCADO
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (altramuces)

25

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	26	22	93

Ensalada de arroz con tomate, bonito, maíz, aceitunas (sin huevo)
ADO: PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS
Lacón a la gallega con cachelos
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

28

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
723	27	27	93

Brócoli rehogado
Salchichas frescas con tomate
ADO: SULFITOS Y SULFUROSOS
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

29

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
580	21	31	56

Puchero de garbanzos (patata, chorizo y jamón)
ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO
Cazón adobado con ensalada
ADO: PESCADO, GLUTEN
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

30

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
754	34	28	91

Crema de coliflor
Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sulfitos y sulfurosos, sésamo)

31

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
766	24	58	38



www.mayor.es/colejosinhuevo/la-familia-de-mama-y-lopez-31