ARCÁNGEL: MENÚ - MULTIALERGIAS ENERO 2026 (Apto para alérgicos: gluten, cacahuete, soja, lácteo, f.secos, mostaza, sésamo, altramuz)

Global colectividades

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	1	2
5	6	7	8 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) ABADEJO HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 409,60 Prot: 19,26g Hidrat: 56,36g Grasas: 10,42g Sat: 1,44g Azúc: 12,16g Sal: 0,96g	9 (G) CREMA DE CALABAZA (patata, cebolla, patata, calabaza) (G) POLLO CON MANZANA (manzana, cebolla...) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 520,64 Prot: 18,38g Hidrat: 56,99g Grasas: 24,41g Sat: 3,77g Azúc: 12,93g Sal: 1,00g
12 (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, tomate) (G) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS (patata, zanahoria) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 449,86 Prot: 16,35g Hidrat: 63,65g Grasas: 14,70g Sat: 1,78g Azúc: 8,72g Sal: 1,14g	13 (G) SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN C/POLLO (apio, puerro, zanahoria) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) SALTEADO DE CALABACÍN CON CEBOLLA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 487,70 Prot: 11,10g Hidrat: 62,20g Grasas: 20,50g Sat: 3,36g Azúc: 8,46g Sal: 2,51g	14 (G) MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN Y TOMATE (G) ABADEJO EN SALSA VERDE (perejil, aceite, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 475,74 Prot: 20,17g Hidrat: 66,23g Grasas: 14,74g Sat: 2,65g Azúc: 8,68g Sal: 1,45g	15 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) MERLUZA HORNO (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 515,33 Prot: 19,60g Hidrat: 65,00g Grasas: 18,28g Sat: 2,53g Azúc: 7,55g Sal: 1,26g	16 (G) CAZUELA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON ABADEJO (patata, pimiento) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 520,90 Prot: 14,17g Hidrat: 66,18g Grasas: 20,71g Sat: 3,63g Azúc: 7,18g Sal: 2,06g
19 (A) SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURA (zanahoria, cebolla, pimiento) (A) JAMONCITOS POLLO JARDINERA (champiñón, guisantes, zanahoria, tomate) (A) PATATAS FRITAS (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 619,05 Prot: 22,85g Hidrat: 78,67g Grasas: 22,95g Sat: 3,81g Azúc: 12,88g Sal: 1,15g	20 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) MERLUZA HORNO (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 515,33 Prot: 19,60g Hidrat: 65,00g Grasas: 18,28g Sat: 2,53g Azúc: 7,55g Sal: 1,26g	21 (G) CAZUELA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON ABADEJO (patata, pimiento) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 520,90 Prot: 14,17g Hidrat: 66,18g Grasas: 20,71g Sat: 3,63g Azúc: 7,18g Sal: 2,06g	22 (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) POLLO AL AJILLO (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 597,68 Prot: 17,84g Hidrat: 85,49g Grasas: 20,18g Sat: 2,57g Azúc: 16,32g Sal: 1,88g	23 (G) POTAJE DE CALABAZA CON GARBANZOS (patata, tomate, zanahoria, pimiento) (G) ABADEJO EN SALSA (tomate, pimiento, cebolla, aceite) (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 485,65 Prot: 20,51g Hidrat: 61,16g Grasas: 19,30g Sat: 2,03g Azúc: 11,35g Sal: 1,57g
26 (G) CREMA NARANJA (patata, calabaza, zanahoria, cebolla) (G) POLLO EN SALSA ESPAÑOLA (tomate, aceite, cebolla, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 454,66 Prot: 12,98g Hidrat: 61,24g Grasas: 17,42g Sat: 2,32g Azúc: 12,59g Sal: 1,65g	27 (G) LENTEJAS CON VERDURAS (patata, j.verdes, cebolla,pimiento, ajo, laurel) (G) MERLUZA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 491,10 Prot: 22,65g Hidrat: 62,55g Grasas: 15,65g Sat: 2,10g Azúc: 10,00g Sal: 1,49g	28 (G) COCIDO CON VERDURAS SIN CARNE (garbanzo, j,verde, patata, puerro) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 362,17 Prot: 10,07g Hidrat: 53,63g Grasas: 11,21g Sat: 1,72g Azúc: 9,12g Sal: 2,12g	29 (G) SOPA DE PESCADO SIN GLUTEN (merluza, puerro, apio, zanahoria, aceite) (G) POLLO HORNO (ajo, aceite, h.provenzales) (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 550,73 Prot: 19,24g Hidrat: 80,19g Grasas: 16,63g Sat: 2,56g Azúc: 12,83g Sal: 1,81g	30 (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (G) ABADEJO AL HORNO (aceite, ajo, perejil) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 531,74 Prot: 15,03g Hidrat: 67,86g Grasas: 23,83g Sat: 2,83g Azúc: 10,22g Sal: 2,14g

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