

# Santa María de los Apóstoles

Sin Huevo, Lactosa

Septiembre  
September 2022

LUNES / MONDAY

MARTES / TUESDAY

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

JUEVES / THURSDAY

VIERNES / FRIDAY

5

12 862 Kcal 22,28 Gr 3,55 AGS 45,80 Prot 110,79 HC

**Espaguetis primavera Sin Gluten** / Spring Spaguetti Gluten free 5-13

**Filete de ternera a la plancha** / Grilled beef fillet

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

19

805 Kcal 36,54 Gr 8,08 AGS 25,18 Prot 92,16 HC

**Judías verdes rehogadas con pimentón** / Sauteed greenbeans with 13

**Albóndigas de carne guisadas** / Meatballs stewed with vegetables 1-8-10T

**Patata cuadro** / Fried potatoes 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

26

930 Kcal 31,85 Gr 10,98 AGS 16,61 Prot 139,48 HC

**Ensalada de arroz** / Rice salad 10T-13

**Croquetas de jamón** / Ham croquettes 1

T

**Lechuga con tomate** / Tomato salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

6

13 639 Kcal 21,08 Gr 1,93 AGS 32,88 Prot 76,85 HC

**Crema de verduras** / Vegetable cream 13

**Filete de pollo a la plancha** / Grilled chicken fillet

**Patata cuadro** / Fried potatoes 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

20

644 Kcal 12,40 Gr 0,00 AGS 12,88 Prot 116,14 HC

**Arroz con tomate** / Rice with tomato

**Caballa a la bilbaína** / Baked flounder 4

**Lechuga con soja** / Soya salad 8-13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

27

674 Kcal 24,36 Gr 3,44 AGS 29,40 Prot 76,92 HC

T **Crema de calabaza** / Pumpkin cream 13

**Cinta de lomo fresca** / Loin ribbon

**Patatas fritas** / Fried potatoes 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

7

773 Kcal 18,28 Gr 1,29 AGS 32,82Prot 110,80 HC

**Macarrones con tomate S/Gluten y Huevo** / Macaroni with tomato sauce Gluten and egg free

**Merluza al horno** / Baked hake

**Lechuga c/zanahoria** / Carrot salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

14

674 Kcal 25,79 Gr 0,76 AGS 38,15Prot 68,41 HC

**Alubias Blancas en vinagreta** / White beans in vinaigrette 13

**Salmón al horno** / Baked salmon

**Champiñón al ajillo** / Sauteed mushroom with garlic

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

21

863 Kcal 36,12 Gr 2,24 AGS 33,93Prot 92,46 HC

**Gazpacho** / Cold tomato soup 1-8T-12T-13

**Pollo a la madrileña** / Chicken with tomato 1

**Lechuga con maíz** / Sweet corn salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

28

759 Kcal 14,02 Gr 1,46 AGS 38,85Prot 123,82 HC

**Fideua de Verduras Sin gluten** / Vegetable's Noodles Paella Gluten free 10T

**Bacalao s.verde S/Gluten y Huevo** / Cod in green sauce gluten and egg free 4

**Guisantes rehogados** / Sauteed greenpeas

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

1

8

832 Kcal 18,90Gr 0,53 AGS 44,06 Prot 122,88 HC

**Paella mixta** / Mixed Paella 5-6-13

**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet

T **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

15

713 Kcal 29,00Gr 2,26 AGS 34,98 Prot 70,12 HC

**Salmorejo** / Cold tomato soup 1-8T-12T

**Cinta de lomo adobada** / Marinated loin

**Lechuga con aceitunas** / Olives salad 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

22

773 Kcal 26,27Gr 1,16 AGS 35,96 Prot 95,94 HC

**Patatas guisadas con picadillo** / Stewed potatoes with chorizo 13

**Pescadilla al limón** / Hake with lemon sauce

T **Tomate aliñado** / Tomato in garlic

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

29

681 Kcal 18,81Gr 0,85 AGS 38,90 Prot 86,99 HC

**Coliflor al ajoarriero** / Cauliflower with garlic 13

**Ragout de pavo** / Turkey Ragout 10T

**Patata cuadro** / Fried potatoes 13

**Fruta y pan** / Fruit and bread 1-8T-12T

2

9

852 Kcal 28,19 Gr 5,03 AGS 74,31Prot 72,64HC

**Ensalada campera sin huevo** / Cold potato salad without egg 13

**Pollo asado** / Roast chicken

**Berenjena salteada** / Sauteed eggplant

**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

16 704 Kcal 14,60 Gr 0,75 AGS 45,13Prot 97,94HC

**Arroz con verduras** / Rice with vegetables 10T

**Bacalao con tomate** / Cod with tomato sauce 4-10T

**Menestra de verduras** / Vegetable stew 13

**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

23 641 Kcal 20,00 Gr 0,83 AGS 50,67Prot 60,12HC

**Garbanzos aliñados** / Chickpeas salad 13

**Filete de pavo a la plancha** / Grilled turkey fillet

**Calabacín salteado** / Sauteed zucchini

**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T

30 739 Kcal 24,81 Gr 2,24 AGS 56,13Prot 59,76HC

**Lentejas estofadas con chorizo** / Lentils stew with chorizo 1T-10T

**Merluza al horno** / Baked hake

**Champiñón salteado** / Sauteed mushroom

**Yogur de soja y pan** / Soya yoghurt and bread 1-8-9T-12T