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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** (G) SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN C/POLLO (apio, puerro, zanahoria) (G) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 423,20 Prot: 10,42g Hidrat: 58,20g Grasas: 15,40g Sat: 2,66g Azúc: 6,61g Sal: 2,21g	**4** (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	**5** (G) CREMA DE CALABACÍN (patata, cebolla, aceite) (G) POLLO AL HORNO EN SALSA (aceite, ajo, laurel, hierbas provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 421,12 Prot: 13,16g Hidrat: 63,52g Grasas: 12,23g Sat: 1,63g Azúc: 9,04g Sal: 1,16g	**6** GUISO A LA CANELA (G) MERLUZA EN SALSA (tomate, pimiento, cebolla, laurel, aceite) (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 545,31 Prot: 28,06g Hidrat: 74,08g Grasas: 16,13g Sat: 2,05g Azúc: 14,13g Sal: 1,28g
9 (G) GUISO ALMERIENSE (G) PELOTITAS DE CARNE (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 413,93 Prot: 11,02g Hidrat: 55,66g Grasas: 19,82g Sat: 3,95g Azúc: 11,46g Sal: 1,04g	**10** (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (G) FRITADA DE MAGRA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 484,70 Prot: 24,98g Hidrat: 57,65g Grasas: 15,60g Sat: 3,54g Azúc: 10,02g Sal: 1,04g	**11** (G) CAZUELA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON ABADEJO (patata, pimiento) (G) MERLUZA HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 509,10 Prot: 22,47g Hidrat: 56,28g Grasas: 20,81g Sat: 3,28g Azúc: 6,28g Sal: 1,06g	**12** (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) POLLO HORNO (ajo, aceite, h.provenzales) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 478,40 Prot: 13,78g Hidrat: 70,58g Grasas: 15,23g Sat: 2,05g Azúc: 14,75g Sal: 1,16g	**13** (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: 0,97g
16 (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: 1,35g	**17** GUISO A LA CANELA (G) MERLUZA RIOJANA (tomate, pimiento, cebolla, aceite, ajos) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 520,04 Prot: 26,18g Hidrat: 73,84g Grasas: 13,05g Sat: 1,97g Azúc: 12,67g Sal: 1,18g	**18** (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	**19** (G) SOPA DE PICADILLO SIN GLUTEN (huevo, pollo, pasta sin gluten) (G) POLLO HORNO (ajo, aceite, h.provenzales) (G) ARROZ SALTEADO (cebolla, aceite) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 563,93 Prot: 18,81g Hidrat: 80,18g Grasas: 18,27g Sat: 3,21g Azúc: 10,61g Sal: 1,99g	**20** (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (G) ABADEJO AL HORNO (aceite, ajo, perejil) (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 487,54 Prot: 14,63g Hidrat: 64,06g Grasas: 20,81g Sat: 2,41g Azúc: 10,05g Sal: 1,84g
23 (G) ALUBIAS CON VERDURAS (j, secas, patata, zanahoria, cebolla, ajo) (C) MERLUZA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 467,00 Prot: 26,79g Hidrat: 50,76g Grasas: 15,97g Sat: 2,22g Azúc: 7,10g Sal: 0,86g	**24** (G) GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, cebolla, pimiento, ajo, tomate) (G) LOMO ASADO (aceite, pimienta) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 706,93 Prot: 31,49g Hidrat: 61,14g Grasas: 57,87g Sat: 18,81g Azúc: 7,22g Sal: 0,84g	**25** (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 505,51 Prot: 12,23g Hidrat: 63,98g Grasas: 23,59g Sat: 3,44g Azúc: 10,83g Sal: 2,44g	**26** (G) CREMA DE VERDURAS (patata, calabacín, cebolla, zanahoria) (G) POLLO HORNO (ajo, aceite, h.provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 434,20 Prot: 13,38g Hidrat: 66,78g Grasas: 12,21g Sat: 1,63g Azúc: 14,58g Sal: 1,16g	**27** (G) GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimiento, guisante, ajo) (G) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS (patata, zanahoria) (G) COMPOTA DE FRUTA (plátano, pera, manzana) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 385,33 Prot: 17,91g Hidrat: 51,56g Grasas: 11,40g Sat: 1,90g Azúc: 8,51g Sal: 0,91g
30 (G) MACARRONES SIN GLUTEN CON ACEITE Y ORÉGANO (G) ABADEJO EN SALSA VERDE (perejil, aceite, ajo) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN SIN GLUTEN Kcal: 485,22 Prot: 14,18g Hidrat: 65,10g Grasas: 17,83g Sat: 2,84g Azúc: 4,86g Sal: 1,05g	**3**	**4**	**5**	**6**

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

La empresa se reserva el derecho a modificar el menú programado, según las necesidades operativas o imprevistos, garantizando el equilibrio nutricional del mismo.