

ALENTA

MENU SEPTIEMBRE 2026 RD CELIACO

Semana 1

	LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
COMIDA		Crema de calabacín  E:88 kcal L:4,7 g AGS:0,6 g HC:8,6 g Az:1,0 g P:1,9 g S:1,0 g	Patatas guisadas con verduras  E:63 kcal L:1,9 g AGS:0,2 g HC:8,5 g Az:1,6 g P:1,7 g S:0,1 g	Judías verdes con patata y zanahoria  E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g	Arroz integral con con tomate y cebolla  E:253 kcal L:7,5 g AGS:1,0 g HC:40,9 g Az:1,7 g P:4,5 g S:1,8 g		
		Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz  E:109 kcal L:8,8 g AGS:1,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:7,4 g S:0,1 g	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y maíz  E:124 kcal L:9,8 g AGS:2,3 g HC:0,9 g Az:0,9 g P:7,8 g S:0,5 g	Albóndigas de cerdo con salsa de zanahoria con guisantes salteados  E:199 kcal L:15,6 g AGS:5,3 g HC:0,7 g Az:0,6 g P:13,8 g S:0,5 g	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja  E:112 kcal L:5,6 g AGS:1,0 g HC:0,9 g Az:0,0 g P:14,4 g S:0,6 g		
		Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Helado  E:173 kcal L:7,0 g AGS:6,0 g HC:25,0 g Az:21,7 g P:2,1 g S:0,2 g		
		Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g		

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=Lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 2

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
COMIDA	Sopa casera de cocido con tubitos (sin gluten ni huevo)  E:57 kcal L:2,7 g AGS:0,3 g HC:5,0 g Az:1,4 g P:2,2 g S:0,0 g	Brócoli al estilo casero  E:65 kcal L:2,1 g AGS:0,3 g HC:8,1 g Az:1,1 g P:2,2 g S:0,1 g	Gazpacho  E:84 kcal L:7,6 g AGS:1,1 g HC:2,7 g Az:2,5 g P:0,7 g S:0,7 g	Verduras salteadas E:33 kcal L:1,6 g AGS:0,3 g HC:2,7 g Az:2,7 g P:1,1 g S:0,0 g	Arroz a la milanesa      E:284 kcal L:9,4 g AGS:1,9 g HC:42,4 g Az:2,2 g P:6,6 g S:1,9 g		
	Garbanzos, pollo y verdura del cocido   E:144 kcal L:2,7 g AGS:0,4 g HC:17,6 g Az:2,0 g P:9,2 g S:0,1 g	Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún    E:236 kcal L:15,4 g AGS:2,1 g HC:16,9 g Az:0,6 g P:6,9 g S:1,2 g	Pavo salteado con ajo y perejil E:151 kcal L:7,7 g AGS:1,3 g HC:0,7 g Az:0,5 g P:19,4 g S:0,2 g	Fogonero al horno con ensalada de tomate, maíz y cebolla    E:115 kcal L:3,6 g AGS:0,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:18,8 g S:0,5 g	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y pepino  E:194 kcal L:12,4 g AGS:3,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,7 g S:0,7 g		
	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur  E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g		
	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g		

Semana 3

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
COMIDA	Ensalada de alubias  E:83 kcal L:5,2 g AGS:0,9 g HC:4,9 g Az:1,5 g P:3,2 g S:0,6 g	Crema de guisantes con crujiente de jamón  E:105 kcal L:4,1 g AGS:0,8 g HC:10,8 g Az:3,2 g P:4,7 g S:1,2 g	Sopa casera de ave con tubitos (sin gluten ni huevo)  E:20 kcal L:1,4 g AGS:0,2 g HC:1,2 g Az:1,1 g P:0,4 g S:0,0 g	Arroz con verduras (champiñón, calabacín y guisante)  E:220 kcal L:8,6 g AGS:1,1 g HC:30,8 g Az:1,8 g P:4,0 g S:1,1 g	Menestra de verdura rehogada con jamón York  E:76 kcal L:3,1 g AGS:0,6 g HC:6,6 g Az:3,5 g P:4,3 g S:0,6 g		
	Contramuslo de pollo al horno con patata y cebolla  E:213 kcal L:15,0 g AGS:4,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,1 g S:0,2 g	Tiras de pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga, tomate y maíz  E:258 kcal L:21,4 g AGS:3,8 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:16,2 g S:2,1 g	Garbanzos guisados con dados de cerdo  E:253 kcal L:9,1 g AGS:2,0 g HC:24,6 g Az:1,8 g P:14,1 g S:0,7 g	Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate, maíz y cebolla  E:171 kcal L:12,7 g AGS:1,9 g HC:0,8 g Az:0,0 g P:13,3 g S:0,3 g	Tortilla francesa con loncha de queso y tomate  E:130 kcal L:11,4 g AGS:2,3 g HC:0,4 g Az:0,4 g P:6,6 g S:1,2 g		
	Fruta  E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta  E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta  E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta  E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Helado  E:173 kcal L:7,0 g AGS:6,0 g HC:25,0 g Az:21,7 g P:2,1 g S:0,2 g		
	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos  E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g		

Semana 4

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	Crema de calabaza E:23 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:3,5 g Az:3,1 g P:1,1 g S:0,0 g	Arroz blanco con tomate E:262 kcal L:6,5 g AGS:0,8 g HC:46,1 g Az:1,6 g P:4,2 g S:0,3 g	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate E:270 kcal L:6,7 g AGS:1,1 g HC:47,2 g Az:1,5 g P:4,1 g S:0,3 g	Judías verdes rehogadas con jamón serrano E:83 kcal L:3,8 g AGS:0,6 g HC:8,3 g Az:1,4 g P:2,5 g S:0,7 g	Acelgas al estilo casero E:63 kcal L:2,3 g AGS:0,3 g HC:8,0 g Az:0,8 g P:1,9 g S:0,6 g		
	Contramuslo de pollo asado a la naranja con patata y cebolla E:181 kcal L:11,4 g AGS:3,4 g HC:1,0 g Az:0,4 g P:18,3 g S:0,3 g	Huevos fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz E:241 kcal L:22,3 g AGS:4,1 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:9,5 g S:0,6 g	Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja (*) E:172 kcal L:12,2 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:15,8 g S:0,1 g	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino E:264 kcal L:23,6 g AGS:7,9 g HC:0,6 g Az:0,5 g P:11,2 g S:0,2 g	Pechuga de pavo a la plancha con arroz integral E:143 kcal L:5,7 g AGS:0,9 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:23,0 g S:0,1 g		
	Yogur E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g		
	Pan apto celíacos E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g		

Semana 5

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	Crema de puerros E:82 kcal L:4,0 g AGS:0,5 g HC:8,4 g Az:2,1 g P:2,1 g S:0,7 g	Fideua (sin gluten ni huevo) de verduras E:200 kcal L:4,3 g AGS:1,0 g HC:35,3 g Az:1,7 g P:4,1 g S:0,3 g	Paella valenciana E:274 kcal L:9,0 g AGS:1,5 g HC:40,3 g Az:0,6 g P:7,5 g S:1,4 g				
	Hamburguesa de pavo con patata asada E:kcal L:0,0 g AGS:0,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:0,0 g S:0,0 g	Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz E:152 kcal L:8,2 g AGS:2,0 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,4 g S:0,4 g	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla E:170 kcal L:13,9 g AGS:3,2 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,7 g				
	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Fruta E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g	Yogur E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g				
	Pan apto celíacos E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g	Pan apto celíacos E:228 kcal L:1,2 g AGS:1,2 g HC:53,9 g Az:3,6 g P:0,3 g S:1,5 g				