

Menú BASAL 9º período Infantil Ciclo 2

30 MAYO	31 MAYO	1	2	3
<p>Coditos con salsa de tomate [<i>tomate, cebolla</i>] (1)(3)</p> <p>Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria y maíz (3)</p> <p>Agua + pan (1) + pera</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda</p> <p>Potaje de alubias con patatas y verduras [<i>tomate, cebolla, zanahoria</i>]</p> <p>Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12)</p> <p>Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3)</p> <p>Agua + pan (1) + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [<i>tomate, champiñón, cebolla</i>]</p> <p>Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo</p> <p>Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Crema de siete verduras [<i>patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes</i>]</p> <p>PANGA al ajoarriero con guarnición de patatas panaderas [<i>ajo, vinagre, pimentón dulce</i>] (4)(13)</p> <p>Agua + pan (1) + naranja</p>
547,89 kcal, 19,47gr grasas, 18,49gr proteínas, 73,5gr hidratos de carbono	441,85 kcal, 20,48gr grasas, 13,27gr proteínas, 50,73gr hidratos de carbono	432,03 kcal, 24,26gr grasas, 12,62gr proteínas, 40,81gr hidratos de carbono	457,99 kcal, 13,35gr grasas, 17,5gr proteínas, 66,04gr hidratos de carbono	412,98 kcal, 13,24gr grasas, 20,53gr proteínas, 52,83gr hidratos de carbono
6	7	8	9	10
<p>Gazpacho (13)</p> <p>Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [<i>zanahoria, pimiento verde, calabaza</i>]</p> <p>Agua + pan (1) + pera</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4)</p> <p>Puchero de garbanzos con patatas y verduras [<i>puerro, zanahoria, cebolla</i>]</p> <p>Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Espirales salteadas con pisto de verduras [<i>tomate, berenjena, cebolla, pimiento verde</i>] (1)(3)</p> <p>MERLUZA al horno en salsa de verduras con guarnición de zanahoria (4) [<i>zanahoria, tomate, cebolla</i>]</p> <p>Agua + pan (1) + plátano</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pavo al limón con guarnición de patatas al horno</p> <p>Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p>	<p>Arroz salteado a la cubana</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3)</p> <p>Agua + pan (1) + naranja</p>
397,74 kcal, 9,17gr grasas, 13,28gr proteínas, 64,95gr hidratos de carbono	373,35 kcal, 12,5gr grasas, 13,68gr proteínas, 50,82gr hidratos de carbono	494,91 kcal, 11,78gr grasas, 20,37gr proteínas, 71,42gr hidratos de carbono	439,6 kcal, 17,22gr grasas, 20,46gr proteínas, 50,33gr hidratos de carbono	550,77 kcal, 20,97gr grasas, 16,1gr proteínas, 73,37gr hidratos de carbono
13	14	15	16	17
<p>Guiso de arroz con verduras [<i>tomate, champiñón, cebolla</i>]</p> <p>Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de zanahoria y maíz (4)(6)</p> <p>Agua + pan (1) + pera</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz</p> <p>Macarrones con salsa de tomate (1)(3)</p> <p>Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Potaje de alubias con patatas y verduras [<i>tomate, cebolla, zanahoria</i>]</p> <p>Tortilla de patatas (3)</p> <p>Agua + pan (1) + plátano</p>	<p>Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12)</p> <p>Magro de cerdo salteado en salsa con guarnición de arroz salteado [<i>calabacín, calabaza, champiñones</i>]</p> <p>Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p>	<p>Estofado de patatas con potón y verduras (6) [<i>berenjena, zanahoria, tomate</i>]</p> <p>Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3)</p> <p>Agua + pan (1) + naranja</p>
495,64 kcal, 13,82gr grasas, 19,21gr proteínas, 72,45gr hidratos de carbono	502,83 kcal, 21,23gr grasas, 12,6gr proteínas, 64,47gr hidratos de carbono	479,67 kcal, 15,3gr grasas, 20,05gr proteínas, 64,34gr hidratos de carbono	482,37 kcal, 22,39gr grasas, 17,74gr proteínas, 52,22gr hidratos de carbono	404,45 kcal, 18,29gr grasas, 14,68gr proteínas, 44,93gr hidratos de carbono

1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Menú BASAL 9º período Primaria

30 MAYO	31 MAYO	1	2	3
<p>Coditos con salsa de tomate [tomate, cebolla] (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria y maíz (3) Agua + pan (1) + pera</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12) Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + plátano</p>	<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Crema de siete verduras [patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes] PANGA al ajoarriero con guarnición de patatas panaderas [ajo, vinagre, pimentón dulce] (4)(13) Agua + pan (1) + naranja</p>
654,52 kcal, 22,58gr grasas, 20,43gr proteínas, 90,92gr hidratos de carbono	684,24 kcal, 27,59gr grasas, 22,1gr proteínas, 85,82gr hidratos de carbono	559,02 kcal, 29,57gr grasas, 15,1gr proteínas, 57,96gr hidratos de carbono	688,07 kcal, 20,88gr grasas, 26,15gr proteínas, 97,46gr hidratos de carbono	612,92 kcal, 19,95gr grasas, 29,6gr proteínas, 78,54gr hidratos de carbono
6	7	8	9	10
<p>Gazpacho (13) Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [zanahoria, pimiento verde, calabaza] Agua + pan (1) + pera</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras [puerro, zanahoria, cebolla] Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Espirales salteadas con pisto de verduras [tomate, berenjena, cebolla, pimiento verde] (1)(3) MERLUZA al horno en salsa de verduras con guarnición de zanahoria (4) [zanahoria, tomate, cebolla] Agua + pan (1) + plátano</p>	<p>Crema de zanahorias Pavo al limón con guarnición de patatas al horno Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p>	<p>Arroz salteado a la cubana Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + naranja</p>
691,61 kcal, 14,76gr grasas, 23,56gr proteínas, 114,87gr hidratos de carbono	585,61 kcal, 16,04gr grasas, 22,02gr proteínas, 86,73 gr hidratos de carbono	668,92 kcal, 15,87gr grasas, 27,17gr proteínas, 96,61gr hidratos de carbono	546,2 kcal, 22,58gr grasas, 27,01gr proteínas, 58,22gr hidratos de carbono	729,17 kcal, 26,74gr grasas, 20,52gr proteínas, 100,12gr hidratos de carbono
13	14	15	16	17
<p>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñón, cebolla] Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de zanahoria y maíz (4)(6) Agua + pan (1) + pera</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Agua + pan integral (1) + manzana</p>	<p>Potaje de alubias con patatas y verduras [tomate, cebolla, zanahoria] Tortilla de patatas (3) Agua + pan (1) + plátano</p>	<p>Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12) Magro de cerdo salteado en salsa con guarnición de arroz salteado [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan integral (1) + yogur (2)</p>	<p>Estofado de patatas con potón y verduras (6) [berenjena, zanahoria, tomate] Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + naranja</p>
726,98 kcal, 20,36gr grasas, 27,02gr proteínas, 107,16gr hidratos de carbono	636,56 kcal, 27,74gr grasas, 14,74gr proteínas, 80,88gr hidratos de carbono	724,2 kcal, 20,27gr grasas, 29,16gr proteínas, 104,32gr hidratos de carbono	621,78 kcal, 27,64gr grasas, 21,74gr proteínas, 71,01gr hidratos de carbono	511,61 kcal, 21,94gr grasas, 18,01gr proteínas, 59,99gr hidratos de carbono

1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Menú BASAL 9º período Secundaria

30 MAYO	31 MAYO	1	2	3
Coditos con salsa de tomate [<i>tomate, cebolla</i>] (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria y maíz (3) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Potaje de alubias con patatas y verduras [<i>tomate, cebolla, zanahoria</i>] Agua + pan integral (1) + manzana	Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12) Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [<i>tomate, champiñón, cebolla</i>] Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de siete verduras [<i>patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes</i>] PANGA al ajoarriero con guarnición de patatas panaderas [<i>ajo, vinagre, pimentón dulce</i>] (4)(13) Agua + pan (1) + naranja
654,52 kcal, 22,58gr grasas, 20,43gr proteínas, 90,92gr hidratos de carbono	684,24 kcal, 27,59gr grasas, 22,1gr proteínas, 85,82gr hidratos de carbono	559,02 kcal, 29,57gr grasas, 15,1gr proteínas, 57,96gr hidratos de carbono	688,07 kcal, 20,88gr grasas, 26,15gr proteínas, 97,46gr hidratos de carbono	612,92 kcal, 19,95gr grasas, 29,6gr proteínas, 78,54gr hidratos de carbono
6	7	8	9	10
Gazpacho (13) Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [<i>zanahoria, pimiento verde, calabaza</i>] Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras [<i>puerro, zanahoria, cebolla</i>] Agua + pan integral (1) + manzana	Espirales salteadas con pisto de verduras [<i>tomate, berenjena, cebolla, pimiento verde</i>] (1)(3) MERLUZA al horno en salsa de verduras con guarnición de zanahoria (4) [<i>zanahoria, tomate, cebolla</i>] Agua + pan (1) + plátano	Crema de zanahorias Pavo al limón con guarnición de patatas al horno Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + naranja
691,61 kcal, 14,76gr grasas, 23,56gr proteínas, 114,87gr hidratos de carbono	585,61 kcal, 16,04gr grasas, 22,02gr proteínas, 86,73 gr hidratos de carbono	668,92 kcal, 15,87gr grasas, 27,17gr proteínas, 96,61gr hidratos de carbono	546,2 kcal, 22,58gr grasas, 27,01gr proteínas, 58,22gr hidratos de carbono	729,17 kcal, 26,74gr grasas, 20,52gr proteínas, 100,12gr hidratos de carbono
13	14	15	16	17
Guiso de arroz con verduras [<i>tomate, champiñón, cebolla</i>] Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de zanahoria y maíz (4)(6) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Agua + pan integral (1) + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [<i>tomate, cebolla, zanahoria</i>] Tortilla de patatas (3) Agua + pan (1) + plátano	Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12) Magro de cerdo salteado en salsa con guarnición de arroz salteado [<i>calabacín, calabaza, champiñones</i>] Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con potón y verduras (6) [<i>berenjena, zanahoria, tomate</i>] Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + naranja
936,78 kcal, 24,39gr grasas, 40,1gr proteínas, 137,17gr hidratos de carbono	1015,7 kcal, 42,36gr grasas, 24,95gr proteínas, 132,19gr hidratos de carbono	1043,22 kcal, 30,77gr grasas, 42,64gr proteínas, 146,59gr hidratos de carbono	833,38 kcal, 33,57gr grasas, 28,55gr proteínas, 103,74gr hidratos de carbono	690,14 kcal, 27,47gr grasas, 25,25gr proteínas, 84,94gr hidratos de carbono

1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Menú BASAL 9º período Bachiller femenino

30 MAYO	31 MAYO	1	2	3
Coditos con salsa de tomate [<i>tomate, cebolla</i>] (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria y maíz (3) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Potaje de alubias con patatas y verduras [<i>tomate, cebolla, zanahoria</i>] Agua + pan integral (1) + manzana	Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12) Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [<i>tomate, champiñón, cebolla</i>] Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de siete verduras [<i>patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes</i>] PANGA al ajoarriero con guarnición de patatas panaderas [<i>ajo, vinagre, pimentón dulce</i>] (4)(13) Agua + pan (1) + naranja
1047,79 kcal, 35,32gr grasas, 36,27gr proteínas, 144,08gr hidratos de carbono	888,46 kcal, 34,7gr grasas, 28,21gr proteínas, 114,83gr hidratos de carbono	825,45 kcal, 39,31gr grasas, 23,97gr proteínas, 93,7gr hidratos de carbono	841,39 kcal, 21,39gr grasas, 31,67gr proteínas, 129,93gr hidratos de carbono	850,06 kcal, 24,4gr grasas, 37,5gr proteínas, 119,71gr hidratos de carbono
6	7	8	9	10
Gazpacho (13) Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [<i>zanahoria, pimienta verde, calabaza</i>] Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras [<i>puerro, zanahoria, cebolla</i>] Agua + pan integral (1) + manzana	Espirales salteadas con pisto de verduras [<i>tomate, berenjena, cebolla, pimienta verde</i>] (1)(3) MERLUZA al horno en salsa de verduras con guarnición de zanahoria (4) [<i>zanahoria, tomate, cebolla</i>] Agua + pan (1) + plátano	Crema de zanahorias Pavo al limón con guarnición de patatas al horno Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + naranja
839,95 kcal, 16,72gr grasas, 28,32gr proteínas, 142,76gr hidratos de carbono	767,28 kcal, 20,81gr grasas, 28,65gr proteínas, 114,73gr hidratos de carbono	812,9 kcal, 16,22gr grasas, 31,94gr proteínas, 126,84gr hidratos de carbono	759,87 kcal, 26,3gr grasas, 34,25gr proteínas, 95,83gr hidratos de carbono	987,45 kcal, 36,19gr grasas, 31,82gr proteínas, 132,01gr hidratos de carbono
13	14	15	16	17
Guiso de arroz con verduras [<i>tomate, champiñón, cebolla</i>] Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de zanahoria y maíz (4)(6) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Agua + pan integral (1) + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [<i>tomate, cebolla, zanahoria</i>] Tortilla de patatas (3) Agua + pan (1) + plátano	Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12) Magro de cerdo salteado en salsa con guarnición de arroz salteado [<i>calabacín, calabaza, champiñones</i>] Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con potón y verduras (6) [<i>berenjena, zanahoria, tomate</i>] Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + naranja
879,08 kcal, 21,34gr grasas, 31,79gr proteínas, 138,03gr hidratos de carbono	1015,7 kcal, 42,36gr grasas, 24,95gr proteínas, 132,19gr hidratos de carbono	1043,22 kcal, 30,77gr grasas, 42,6gr proteínas, 146,59gr hidratos de carbono	880,4 kcal, 35,85gr grasas, 32,06gr proteínas, 106,83gr hidratos de carbono	698,01 kcal, 28,15gr grasas, 25,59gr proteínas, 85,04gr hidratos de carbono

1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces



Menú BASAL 9º período Bachiller masculino

30 MAYO	31 MAYO	1	2	3
Coditos con salsa de tomate [<i>tomate, cebolla</i>] (1)(3) Tortilla de patatas con guarnición de zanahoria y maíz (3) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda Potaje de alubias con patatas y verduras [<i>tomate, cebolla, zanahoria</i>] Agua + pan integral (1) + manzana	Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12) Tortilla francesa con guarnición de lechuga y zanahoria (3) Agua + pan (1) + plátano	Guiso de arroz con verduras [<i>tomate, champiñón, cebolla</i>] Churrasquito de pollo a la plancha al ajillo Agua + pan integral (1) + manzana	Crema de siete verduras [<i>patata, calabaza, cebolla, calabacín, zanahoria, puerro, guisantes</i>] PANGA al ajoarriero con guarnición de patatas panaderas [<i>ajo, vinagre, pimentón dulce</i>] (4)(13) Agua + pan (1) + naranja
1077,8 kcal, 37,45gr grasas, 36,57gr proteínas, 146,53gr hidratos de carbono	1154,56 kcal, 47,31gr grasas, 37,63gr proteínas, 143,16gr hidratos de carbono	958,99 kcal, 49,38gr grasas, 28,51gr proteínas, 100,02gr hidratos de carbono	1036,47 kcal, 28,92gr grasas, 40,11gr proteínas, 151,95gr hidratos de carbono	940,5 kcal, 28,51gr grasas, 46,13gr proteínas, 124,6gr hidratos de carbono
6	7	8	9	10
Gazpacho (13) Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras [<i>zanahoria, pimiento verde, calabaza</i>] Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y atún (4) Puchero de garbanzos con patatas y verduras [<i>puerro, zanahoria, cebolla</i>] Agua + pan integral (1) + manzana	Espirales salteadas con pisto de verduras [<i>tomate, berenjena, cebolla, pimiento verde</i>] (1)(3) MERLUZA al horno en salsa de verduras con guarnición de zanahoria (4) [<i>zanahoria, tomate, cebolla</i>] Agua + pan (1) + plátano	Crema de zanahorias Pavo al limón con guarnición de patatas al horno Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Arroz salteado a la cubana Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de lechuga y maíz (3) Agua + pan (1) + naranja
1119,65 kcal, 23,77gr grasas, 38,77gr proteínas, 185,9gr hidratos de carbono	991,16 kcal, 28,04gr grasas, 37,88gr proteínas, 144,62gr hidratos de carbono	993,19 kcal, 22,21gr grasas, 41,96gr proteínas, 144,93gr hidratos de carbono	866,47 kcal, 31,66gr grasas, 40,8gr proteínas, 103,72gr hidratos de carbono	1066,19 kcal, 39,77gr grasas, 33,08gr proteínas, 142,19gr hidratos de carbono
13	14	15	16	17
Guiso de arroz con verduras [<i>tomate, champiñón, cebolla</i>] Bacalao guisado en salsa de tomate con guarnición de zanahoria y maíz (4)(6) Agua + pan (1) + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Agua + pan integral (1) + manzana	Potaje de alubias con patatas y verduras [<i>tomate, cebolla, zanahoria</i>] Tortilla de patatas (3) Agua + pan (1) + plátano	Salmorejo (1)(13)(3)(8)(2)(12) Magro de cerdo salteado en salsa con guarnición de arroz salteado [<i>calabacín, calabaza, champiñones</i>] Agua + pan integral (1) + yogur (2)	Estofado de patatas con potón y verduras (6) [<i>berenjena, zanahoria, tomate</i>] Tortilla francesa con guarnición de tomate natural (3) Agua + pan (1) + naranja
1105 kcal, 29,31gr grasas, 42,81gr proteínas, 165,02gr hidratos de carbono	1084,91 kcal, 47,13gr grasas, 26,79gr proteínas, 136,86gr hidratos de carbono	1225,45 kcal, 35,53gr grasas, 50,91gr proteínas, 172,57gr hidratos de carbono	1088,13 kcal, 47,82gr grasas, 40,66gr proteínas, 123,15gr hidratos de carbono	776,73 kcal, 3495gr grasas, 28,99gr proteínas, 86,09gr hidratos de carbono

1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

