

## LA PALOMA HIPOCALÓRICO

MARZO 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA y LÓPEZ, S.L.

<p>Macarrones al ajillo Alérgeno: huevo, gluten</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, cebolla Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 66</p>	<p>dia 1 Kcal. 458</p> <p>Salteado de verduras Filete de pavo con patatas fritas Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <p>H.C. 20</p>	<p>dia 2 Kcal. 366</p> <p>Judías pintas ecológicas con verduras Salmón al horno con ensalada Alérgeno: pescado</p> <p>H.C. 19</p>	<p>dia 3 Kcal. 488</p> <p>Crema de lombarda y patata Alérgeno: apio</p> <p>Filete de pollo con ensalada lechuga, manzana y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 61</p>	<p>dia 4 Kcal. 373</p> <p>Sopa de picadillo Alérgeno: soja, huevo, gluten</p> <p>Bacalao con rodaja de tomate natural Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 27</p>	<p>dia 5 Kcal. 379</p>
<p>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: huevo</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 66</p>	<p>dia 8 Kcal. 488</p> <p>Crema de calabacín, puerro y patata Ternera plancha con ensalada tomate, cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 50</p>	<p>dia 9 Kcal. 415</p> <p>Coliflor rehogada al ajillo Fogonero al horno con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 33</p>	<p>dia 10 Kcal. 410</p> <p>Sopa de cocido con fideos Alérgeno: gluten, huevo</p> <p>Garbanzos con verduras y morcillo</p> <p>Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <p>H.C. 33</p>	<p>dia 11 Kcal. 408</p> <p>Arroz rehogado al ajillo Palometa a la plancha con ensalada Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 62</p>	<p>dia 12 Kcal. 408</p>
<p>Espaguetis integrales al ajillo Alérgeno: gluten, huevo</p> <p>Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 67</p>	<p>dia 15 Kcal. 437</p> <p>Sopa de tomate Alérgeno: gluten, huevo</p> <p>Filete de ternera con champiñón</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 35</p>	<p>dia 16 Kcal. 379</p> <p>"Día de San Patricio" Puré de repollo y patata Pollo asado con ensalada, lechuga, maíz, tomate y zanahoria</p> <p>Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <p>H.C. 12</p>	<p>dia 17 Kcal. 401</p> <p>Judías blancas ecológicas con verduras Salmón al horno con ensalada lechuga, maíz y manzana Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 61</p>	<p>dia 18 Kcal. 488</p>	<p>dia 19 Kcal. 408</p>
<p>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten</p> <p>Lacón al horno con rodajas de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 66</p>	<p>dia 22 Kcal. 549</p> <p>Crema de champiñón Pavo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 51</p>	<p>dia 23 Kcal. 431</p> <p>Judías verdes rehogadas Bacalao a la plancha con rodaja de tomate natural Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta</p> <p>H.C. 33</p>	<p>dia 24 Kcal. 323</p> <p>Sopa de cocido con fideos Alérgeno: gluten, huevo</p> <p>Garbanzos con verduras y morcillo</p> <p>Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <p>H.C. 33</p>	<p>dia 25 Kcal. 408</p>	<p>dia 26 Kcal. 408</p>
					

SEMANA SANTA