

## LA PALOMA CELIACO

MARZO 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Macarrones con tomate y queso (pasta sin gluten)  
Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, soja  
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, cebolla  
Alérgeno: pescado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 1  
Kcal. 687  
Prot. 36  
Lip 19  
H.C. 92

Salteado de verduras  
Escalope de pavo con patatas fritas  
Alérgeno: gluten, huevo  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 2  
Kcal. 731  
Prot. 29  
Lip 38  
H.C. 68

Judías pintas ecológicas con verduras  
Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada  
Alérgeno: pescado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 3  
Kcal. 716  
Prot. 31  
Lip 21  
H.C. 101

Crema de lombarda y patata  
Alérgeno: apio  
Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 4  
Kcal. 521  
Prot. 23  
Lip 30  
H.C. 38

Sopa de picadillo (pasta sin gluten)  
Alérgeno: soja, huevo  
Bacalao con patata a la gallega y rodaja de tomate natural  
Alérgeno: pescado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 5  
Kcal. 522  
Prot. 30  
Lip 11  
H.C. 76

Guisantes salteados con jamón  
Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y maíz  
Alérgeno: huevo  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 8  
Kcal. 711  
Prot. 29  
Lip 32  
H.C. 77

Crema de calabacín, puerro y patata  
Lomo fresco plancha con ensalada tomate, cebolla y aceituna  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 9  
Kcal. 699  
Prot. 24  
Lip 36  
H.C. 71

Coliflor rehogada al ajo  
Fogonero al horno con ensalada lechuga, tomate, remolacha  
Alérgeno: pescado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 10  
Kcal. 553  
Prot. 25  
Lip 26  
H.C. 54

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)  
Alérgeno: soja  
Cocido completo, morcillo, repollo, chorizo  
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan sin gluten (huevo)

dia 11  
Kcal. 611  
Prot. 23  
Lip 26  
H.C. 87

Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin gluten)  
Alérgeno: soja, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurados  
Palometa a la plancha con pisto  
Alérgeno: pescado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 12  
Kcal. 675  
Prot. 42  
Lip 17  
H.C. 88

Espaguetis con tomate, queso y bacon (pasta sin gluten)  
Alérgeno: soja, huevo, lácteos y derivados  
Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha  
Alérgeno: pescado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 15  
Kcal. 764  
Prot. 36  
Lip 25  
H.C. 98

Sopa de tomate (fideos sin gluten)  
Alérgeno: soja  
Albóndigas de pollo con champiñón (harina sin gluten)  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 16  
Kcal. 605  
Prot. 26  
Lip 24  
H.C. 71

"Día de San Patricio"  
Puré de repollo y patata  
Pollo asado con ensalada, lechuga, maíz, tomate y zanahoria  
Yogur natural eco batido con miel (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 17  
Kcal. 539  
Prot. 49  
Lip 24  
H.C. 32

Judías blancas ecológicas con verduras  
Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz y manzana  
Alérgeno: pescado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 18  
Kcal. 693  
Prot. 30  
Lip 26  
H.C. 85

FIESTA

Guisantes salteados con jamón  
Lacón al horno con rodajas de tomate natural  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 22  
Kcal. 687  
Prot. 31  
Lip 25  
H.C. 85

Crema de champiñón  
Lomo fresco plancha con patatas fritas  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 23  
Kcal. 847  
Prot. 27  
Lip 42  
H.C. 91

Judías verdes rehogadas  
Bacalao a la plancha con patata a la gallega y rodaja de tomate natural  
Alérgeno: pescado  
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 24  
Kcal. 528  
Prot. 29  
Lip 20  
H.C. 57

Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten)  
Alérgeno: soja  
Cocido completo, morcillo, repollo, chorizo  
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

dia 25  
Kcal. 588  
Prot. 26  
Lip 19  
H.C. 80

SEMANA SANTA