

LA PALOMA SIN HUEVO**MARZO 2021**

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

dia 1
Kcal. 645
Prot. 34
Lip 16
H.C. 92

Salteado de verduras
Filete de pavo a la plancha con patatas fritas
Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

dia 2
Kcal. 617
Prot. 34
Lip 29
H.C. 55

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

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
Alérgeno: pescado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

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

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

Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz
Alérgeno: soja
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

dia 8
Kcal. 752
Prot. 34
Lip 28
H.C. 90

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

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

Coliflor con bechamel
Alérgeno: gluten, lácteos y derivados
Fogonero al horno con ensalada lechuga, tomate, remolacha
Alérgeno: pescado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo)
Alérgeno: soja
Cocido completo, morcillo, repollo, chorizo
Lip 20
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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

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

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

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

dia 15
Kcal. 624
Prot. 29
Lip 15
H.C. 93

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

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 (gluten, soja, sésamo)

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 integral (gluten, soja, sésamo)

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

dia 19
Kcal. Prot. Lip H.C.

Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Lacón al horno con rodajas de tomate natural
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

dia 22
Kcal. 754
Prot. 35
Lip 29
H.C. 90

Crema de champiñón
Lomo fresco plancha con patatas fritas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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 (gluten, soja, sésamo)

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

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

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

SEMANA SANTA