

LA PALOMA SIN LÁCTEOS, LACTOSA,
PROT. LECHE DE VACA, HUEVO

MARZO 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Macarrones con tomate
(sin queso, pasta sin huevo)

día 1

Kcal.

578

Prot.

30

Lip

12

H.C.

87

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

día 2

Kcal.

622

Prot.

33

Lip

27

H.C.

61

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

día 3

Kcal.

649

Prot.

27

Lip

17

H.C.

96

Crema de lombarda y patata
Alérgeno: apio
Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

día 4

Kcal.

510

Prot.

23

Lip

25

H.C.

35

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

día 5

Kcal.

455

Prot.

27

Lip

7

H.C.

72

Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, cebolla
Alérgeno: pescado
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz
Alérgeno: soja
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

día 8

Kcal.

685

Prot.

31

Lip

24

H.C.

86

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

día 9

Kcal.

632

Prot.

20

Lip

32

H.C.

67

Coliflor rehogada al ajillo
Fogonero al horno con ensalada lechuga, tomate, remolacha
Alérgeno: pescado
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

día 10

Kcal.

486

Prot.

21

Lip

23

H.C.

49

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

día 11

Kcal.

593

Prot.

24

Lip

17

H.C.

85

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

día 12

Kcal.

608

Prot.

39

Lip

13

H.C.

84

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

día 15

Kcal.

557

Prot.

25

Lip

19

H.C.

89

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

día 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, prot. tomate y zanahoria
Vogur de soja batido con miel (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

día 17

Kcal.

544

Prot.

48

Lip

22

H.C.

37

Judías blancas ecológicas con verduras
Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz y manzana
Alérgeno: pescado
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

día 18

Kcal.

626

Prot.

26

Lip

22

H.C.

80

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

día 22

Kcal.

687

Prot.

31

Lip

25

H.C.

85

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

día 23

Kcal.

780

Prot.

23

Lip

38

H.C.

86

Judías verdes rehogadas
Bacalao a la plancha con patata a la gallega y rodaja de tomate natural
Alérgeno: pescado
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

día 24

Kcal.

515

Prot.

26

Lip

16

H.C.

52

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

día 25

Kcal.

593

Prot.

24

Lip

17

H.C.

85

FIESTA

SEMANA SANTA