

MENÚ GENERAL ALÉRGICO CELIACO
NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA


NOVIEMBRE 2021

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
20 de noviembre Día de los derechos de la infancia Tengo Derecho a: que no me intimiden Opinan Elegir mi religión	Macarrones con queso y bacon (pasta sin gluten) Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, soja Lacón al horno con rodajas de tomate natural Piña en su jugo y pan sin gluten (huevo)	dia 2 Kcal. 701 Prot. 28 Lip 25 H.C. 91 Brócoli rehogado con patatas al vapor Hamburguesa de pollo ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria Fruta y pan sin gluten (huevo)	dia 3 Kcal. 610 Prot. 25 Lip 28 H.C. 65 Judías pintas ecológicas con verduras Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada Alérgeno: pescado Fruta, y pan sin gluten (huevo)	dia 4 Kcal. 649 Prot. 27 Lip 17 H.C. 96 Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin gluten) Alérgeno: soja, crustáceos, pescado, moluscos, sulfatos y sulfurosos Tortilla paisana con rodajas de tomate natural Alérgeno: huevo Fruta, y pan sin gluten (huevo)
Guisantes salteados con jamón Fogonero con tomate frito y verduras (harina sin gluten) Alérgeno: pescado Fruta, y pan sin gluten (huevo) 	dia 8 Kcal. 738 Prot. 37 Lip 23 H.C. 95 FESTIVO	dia 9 Kcal. Prot. Lip. H.C. Judías verdes con tomate Escalope de pavo con patatas fritas (empanado sin gluten) Alérgeno: huevo Fruta y pan sin gluten (huevo)	dia 10 Kcal. 761 Prot. 27 Lip 35 H.C. 85 Sopa de cocido (fideos sin gluten) Alérgeno: soja Cocido completo, morcillo, chorizo, patata, repollo Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)	dia 11 Kcal. 588 Prot. 26 Lip 19 H.C. 80 Patatas con carne Merluza enharinada (harina sin gluten) con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado Fruta y pan sin gluten (huevo)
Macarrones con queso y tomate (pasta sin gluten) Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, soja Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha Alérgeno: pescado Fruta, y pan sin gluten (huevo) 	dia 15 Kcal. 599 Prot. 28 Lip 15 H.C. 89 Sopa de tomate (fideos sin gluten) Alérgeno: soja Albóndigas de pollo con patatas fritas (harina sin gluten) Fruta, y pan sin gluten (huevo)	dia 16 Kcal. 605 Prot. 26 Lip 24 H.C. 71 Puchero de garbanzos Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz y manzana Alérgeno: pescado Yogur ecológico batido (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)	dia 17 Kcal. 829 Prot. 43 Lip 38 H.C. 78 Coliflor con bechamel (harina sin gluten) Alérgenos: lácteos y derivados Pollo campero asado con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria Fruta, y pan sin gluten (huevo)	dia 18 Kcal. 661 Prot. 49 Lip 29 H.C. 50 Sopa de picadillo (fideos sin gluten) Alérgeno: soja, huevo, soja Bacalao enharinado (harina sin gluten) con patata a la gallega y rodaja de tomate natural Alérgeno: pescado Fruta y pan sin gluten (huevo)
Menestra de verduras salteada con jamón Palometa con pisto (harina sin gluten) Alérgeno: pescado, huevo Fruta y pan sin gluten (huevo) 	dia 22 Kcal. 596 Prot. 24 Lip 22 H.C. 75 Crema de espinacas Alérgeno: apio Ternera estofada con verduras y arroz Fruta, y pan sin gluten (huevo)	dia 23 Kcal. 626 Prot. 22 Lip 25 H.C. 77 Judías verdes rehogadas Escalope de pavo (empanado sin gluten) con patatas asadas Alérgeno: huevo Fruta, y pan sin gluten (huevo)	dia 24 Kcal. 651 Prot. 26 Lip 24 H.C. 82 Judías blancas ecológicas con verduras Fogonero al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja Alérgeno: pescado Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)	dia 25 Kcal. 592 Prot. 37 Lip 12 H.C. 84 Patatas guisadas con rape Alérgeno: pescado Tortilla de espinacas y patata con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: huevo Fruta, y pan sin gluten (huevo)
Espaguetis con bacon, queso y tomate (pasta sin gluten) Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, soja Merluza al horno con calabacín plancha Alérgeno: pescado Fruta, y pan sin gluten (huevo) 	dia 29 Kcal. 599 Prot. 28 Lip 15 H.C. 89 Crema de champiñón Lomo fresco plancha con patatas fritas Fruta y pan sin gluten (huevo)	dia 30 Kcal. 793 Prot. 22 Lip 40 H.C. 86 * LEVENDA - ECOLOGICO - INTEGRAL * LA FRUTA DE TEMPORADA DE ESTE MES ES: - MANZANA - PERA - BANANA - MANDARINA - NARANJA		dia 5 Kcal. 744 Prot. 31 Lip 29 H.C. 90 Fruta, y pan sin gluten (huevo)

