

MENÚ GENERAL ALÉRGICO CELIACO
NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA
NOVIEMBRE 2021


Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>20 de noviembre Día de los derechos de la infancia Tengo Derecho a:</p> <p>Pensar de forma diferente. ser escuchado</p> <p>QUE NO ME INTIMIDEN Opinar Escoger mi religión</p> <p>Decir libremente aquello que creo importante... QUE nadie me invada</p> 	<p>día 2</p> <p>Kcal. 701 Prot. 28 Lip. 25 H.C. 91</p> <p>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)</p>	<p>día 3</p> <p>Kcal. 610 Prot. 25 Lip. 28 H.C. 65</p> <p>Brócoli rehogado con patatas al vapor Hamburguesa de pollo ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria Fruta y pan sin gluten (huevo)</p>	<p>día 4</p> <p>Kcal. 649 Prot. 27 Lip. 17 H.C. 96</p> <p>Judías pintas ecológicas con verduras Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada Alérgeno: pescado Fruta, y pan sin gluten (huevo)</p>	<p>día 5</p> <p>Kcal. 744 Prot. 31 Lip. 29 H.C. 90</p> <p>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)</p>
<p>día 8</p> <p>Kcal. 738 Prot. 37 Lip. 23 H.C. 95</p> <p>Guisantes salteados con jamón Fogonero con tomate frito y verduras (harina sin gluten) Alérgeno: pescado Fruta, y pan sin gluten (huevo)</p>	<p>día 9</p> <p>Kcal. 761 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 85</p> <p>FESTIVO</p>	<p>día 10</p> <p>Kcal. 761 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 85</p> <p>Judías verdes con tomate Escalope de pavo con patatas fritas (empanado sin gluten) Alérgeno: huevo Fruta y pan sin gluten (huevo)</p>	<p>día 11</p> <p>Kcal. 588 Prot. 26 Lip. 19 H.C. 80</p> <p>Sopa de cocido (fideos sin gluten) Alérgeno: soja Cocido completo, morcillo, chorizo, patata, repollo Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p>	<p>día 12</p> <p>Kcal. 723 Prot. 35 Lip. 26 H.C. 87</p> <p>Patatas con carne Merluza enharinada (harina sin gluten) con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado Fruta y pan sin gluten (huevo)</p>
<p>día 15</p> <p>Kcal. 599 Prot. 28 Lip. 15 H.C. 89</p> <p>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)</p>	<p>día 16</p> <p>Kcal. 605 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 71</p> <p>Sopa de tomate (fideos sin gluten) Alérgeno: soja Albóndigas de pollo con patatas fritas (harina sin gluten) Fruta, y pan sin gluten (huevo)</p>	<p>día 17</p> <p>Kcal. 829 Prot. 43 Lip. 38 H.C. 78</p> <p>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)</p>	<p>día 18</p> <p>Kcal. 661 Prot. 49 Lip. 29 H.C. 50</p> <p>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)</p>	<p>día 19</p> <p>Kcal. 622 Prot. 23 Lip. 24 H.C. 78</p> <p>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)</p>
<p>día 22</p> <p>Kcal. 596 Prot. 24 Lip. 22 H.C. 75</p> <p>Menestra de verduras salteada con jamón Palometa con pisto (harina sin gluten) Alérgeno: pescado, huevo Fruta y pan sin gluten (huevo)</p>	<p>día 23</p> <p>Kcal. 626 Prot. 22 Lip. 25 H.C. 77</p> <p>Crema de espinacas Alérgeno: apio Ternera estofada con verduras y arroz Fruta, y pan sin gluten (huevo)</p>	<p>día 24</p> <p>Kcal. 651 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 82</p> <p>Judías verdes rehogadas Escalope de pavo (empanado sin gluten) con patatas asadas Alérgeno: huevo Fruta, y pan sin gluten (huevo)</p>	<p>día 25</p> <p>Kcal. 592 Prot. 37 Lip. 12 H.C. 84</p> <p>Judías blancas ecológicas con verduras Fogonero al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja Alérgeno: pescado Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p>	<p>día 26</p> <p>Kcal. 704 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 87</p> <p>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)</p>
<p>día 29</p> <p>Kcal. 599 Prot. 28 Lip. 15 H.C. 89</p> <p>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)</p>	<p>día 30</p> <p>Kcal. 793 Prot. 22 Lip. 40 H.C. 86</p> <p>Crema de champiñón Lomo fresco plancha con patatas fritas Fruta y pan sin gluten (huevo)</p>	<p>* LEVENDA - ECOLÓGICO - INTEGRAL * LA FRUTA DE TEMPORADA DE ESTE MES ES: - MANZANA - PERA - BANANA - MANDARINA - NARANJA</p>		

