

**MENÚ GENERAL HIPOCALÓRICO**  
**NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA**
**NOVIEMBRE 2021**


Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p><b>20 de noviembre</b>  <b>Día de los derechos de la infancia</b>  <b>Tengo Derecho a:</b></p> <p>Pensar de forma <i>diferente</i>. <i>ser escuchado</i></p> <p>QUE NO ME INTIMIDEN <i>Opinar</i> <i>Escoger mi religión</i></p> <p>Decir libremente aquello que creo importante... <i>QUE MADRE ME INVADA</i></p> 	<p><b>día 2</b>  Kcal. 493  Prot. 31  Lip 11  H.C. 68</p> <p>Macarrones al ajillo  Alérgeno: huevo, gluten  Lacón al horno con rodajas de tomate natural  Piña en su jugo</p>	<p><b>día 3</b>  Kcal. 484  Prot. 28  Lip 27  H.C. 32</p> <p>Brócoli rehogado con patatas al vapor  Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, manzana y zanahoria  Fruta</p>	<p><b>día 4</b>  Kcal. 488  Prot. 23  Lip 17  H.C. 61</p> <p>Judías pintas ecológicas con verduras  Salmón al horno con ensalada  Alérgeno: pescado  Fruta</p>	<p><b>día 5</b>  Kcal. 453  Prot. 17  Lip 13  H.C. 69</p> <p>Guiso de fideos con verduras  Alérgeno: huevo, gluten  Tortilla francesa con rodajas de tomate natural  Alérgeno: huevo  Fruta</p>
<p><b>día 8</b>  Kcal. 475  Prot. 33  Lip 9  H.C. 66</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras  Alérgeno: gluten  Fogonero a la plancha con ensalada  Alérgeno: pescado  Fruta</p>	<p><b>día 9</b>  Kcal. 438  Prot. 27  Lip 20  H.C. 36</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>día 10</b>  Kcal. 438  Prot. 27  Lip 20  H.C. 36</p> <p>Judías verdes rehogadas al ajillo  Filete de pavo con ensalada de lechuga y tomate  Fruta</p>	<p><b>día 11</b>  Kcal. 408  Prot. 19  Lip 9  H.C. 62</p> <p>Sopa de cocido  Alérgeno: gluten, huevo  Garbanzos con verduras y carne  Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p>	<p><b>día 12</b>  Kcal. 454  Prot. 25  Lip 18  H.C. 31</p> <p>Patatas guisadas con verduras  Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, remolacha  Alérgeno: pescado  Fruta</p>
<p><b>día 15</b>  Kcal. 481  Prot. 23  Lip 11  H.C. 72</p> <p>Macarrones al ajillo  Alérgeno: huevo, gluten  Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha  Alérgeno: pescado  Fruta</p>	<p><b>día 16</b>  Kcal. 441  Prot. 21  Lip 23  H.C. 37</p> <p>Sopa de tomate  Alérgeno: gluten, huevo  Filete de ternera con lechuga y zanahoria  Fruta</p>	<p><b>día 17</b>  Kcal. 496  Prot. 28  Lip 22  H.C. 46</p> <p>Garbanzos guisados con verduras  Salmón al horno con ensalada de lechuga, maíz y manzana  Alérgeno: pescado  Yogur desnatado batido (lácteos y derivados)</p>	<p><b>día 18</b>  Kcal. 422  Prot. 27  Lip 22  H.C. 29</p> <p>Coliflor rehogada al ajillo  Pollo campero a la plancha con ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria  Fruta</p>	<p><b>día 19</b>  Kcal. 350  Prot. 23  Lip 12  H.C. 38</p> <p>Sopa de picadillo  Alérgeno: soja, huevo, gluten  Bacalao a la plancha con rodaja de tomate natural  Alérgeno: pescado  Fruta</p>
<p><b>día 22</b>  Kcal. 475  Prot. 33  Lip 9  H.C. 66</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras  Alérgeno: gluten  Palometa a la plancha con lechuga, maíz  Alérgeno: pescado  Fruta</p>	<p><b>día 23</b>  Kcal. 402  Prot. 17  Lip 24  H.C. 28</p> <p>Crema de espinacas  Alérgeno: apio  Ternera a la plancha con lechuga, zanahoria  Fruta</p>	<p><b>día 24</b>  Kcal. 431  Prot. 27  Lip 20  H.C. 36</p> <p>Judías verdes rehogadas  Filete de pavo con calabacín a la plancha  Fruta</p>	<p><b>día 25</b>  Kcal. 431  Prot. 33  Lip 12  H.C. 48</p> <p>Judías blancas ecológicas con verduras  Fogonero al horno con ensalada de lechuga, maíz, naranja  Alérgeno: pescado  Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p>	<p><b>día 26</b>  Kcal. 409  Prot. 14  Lip 19  H.C. 29</p> <p>Patatas guisadas con verduras  Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y maíz  Alérgeno: huevo  Fruta</p>
<p><b>día 29</b>  Kcal. 481  Prot. 23  Lip 11  H.C. 72</p> <p>Espaguetis integrales al ajillo  Alérgeno: huevo, gluten  Merluza al horno con calabacín plancha  Alérgeno: pescado  Fruta</p>	<p><b>día 30</b>  Kcal. 493  Prot. 28  Lip 19  H.C. 54</p> <p>Crema de champiñón  Lomo fresco plancha con rodaja de tomate natural  Fruta</p>	<p><b>* LEYENDA</b>  <b>- ECOLÓGICO</b>  <b>- INTEGRAL</b>  <b>* LA FRUTA DE TEMPORADA DE ESTE MES ES:</b>  <b>- MANZANA</b>  <b>- PERA</b>  <b>- BANANA</b>  <b>- MANDARINA</b>  <b>- NARANJA</b></p>		

