

MENÚ GENERAL HIPOCALÓRICO
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 que nadie me invada	Macarrones al ajillo Alérgeno: huevo, gluten Lacón al horno con rodajas de tomate natural Piña en su jugo	dia 2 Kcal. 493 Prot. 31 Lip 11 H.C. 68 Brócoli rehogado con patatas al vapor Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Fruta	dia 3 Kcal. 484 Prot. 28 Lip 27 H.C. 32 Judías pintas ecológicas con verduras Salmón al horno con ensalada Alérgeno: pescado Fruta	dia 4 Kcal. 488 Prot. 23 Lip 17 H.C. 61 Guiso de fideos con verduras Alérgeno: huevo, gluten Tortilla francesa con rodajas de tomate natural Alérgeno: huevo Fruta
Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Fogonero a la plancha con ensalada Alérgeno: pescado Fruta	dia 8 Kcal. 475 Prot. 33 Lip 9 H.C. 66 FESTIVO	dia 9 Kcal. Prot. Lip H.C. Judías verdes rehogadas al ajillo Filete de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta	dia 10 Kcal. 438 Prot. 27 Lip 20 H.C. 36 Sopa de cocido Alérgeno: gluten, huevo Garbanzos con verduras y carne Yogur desnatado (lácteos y derivados)	dia 11 Kcal. 408 Prot. 19 Lip 9 H.C. 62 Patatas guisadas con verduras Merluza a la plancha con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado Fruta
Macarrones al ajillo Alérgeno: huevo, gluten Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha Alérgeno: pescado Fruta	dia 15 Kcal. 481 Prot. 23 Lip 11 H.C. 72 Sopa de tomate Alérgeno: gluten, huevo Filete de ternera con lechuga y zanahoria Fruta	dia 16 Kcal. 441 Prot. 21 Lip 23 H.C. 37 Garbanzos guisados con verduras Salmón al horno con ensalada lechuga, maíz y manzana Alérgeno: pescado Yogur desnatado batido (lácteos y derivados)	dia 17 Kcal. 496 Prot. 28 Lip 22 H.C. 46 Coliflor rehogada al ajillo Pollo campero a la plancha con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria Fruta	dia 18 Kcal. 422 Prot. 27 Lip 22 H.C. 29 Sopa de picadillo Alérgeno: soja, huevo, gluten Bacalao a la plancha con rodaja de tomate natural Alérgeno: pescado Fruta
Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Palometa a la plancha con lechuga, maíz Alérgeno: pescado Fruta	dia 22 Kcal. 475 Prot. 33 Lip 9 H.C. 66 Crema de espinacas Alérgeno: apio Ternera a la plancha con lechuga, zanahoria Fruta	dia 23 Kcal. 402 Prot. 17 Lip 24 H.C. 28 Judías verdes rehogadas Filete de pavo con calabacín a la plancha Fruta	dia 24 Kcal. 438 Prot. 27 Lip 20 H.C. 36 Judías blancas ecológicas con verduras Fogonero al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja Alérgeno: pescado Yogur desnatado (lácteos y derivados)	dia 25 Kcal. 431 Prot. 33 Lip 12 H.C. 48 Patatas guisadas con verduras Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: huevo Fruta
Espaguetis integrales al ajillo Alérgeno: huevo, gluten Merluza al horno con calabacín plancha Alérgeno: pescado Fruta	dia 29 Kcal. 481 Prot. 23 Lip 11 H.C. 72 Crema de champiñón Lomo fresco plancha con rodaja de tomate natural Fruta	* LEVENDA - ECOLÓGICO - INTEGRAL * LA FRUTA DE TEMPORADA DE ESTE MES ES: - MANZANA - PERA - BANANA - MANDARINA - NARANJA		