

MENÚ GENERAL MUSULMANES
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 Elegir mi religión</p> <p>Peir libremente aquello que creo importante... QUE MADRE ME INVADA</p> 	<p>Macarrones con queso (sin bacon) Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten</p> <p>Tortilla de calabacín con rodajas de tomate natural Alérgeno: huevo</p> <p>Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 2 Kcal. 644 Prot. 22 Lip. 21 H.C. 92</p>	<p>Brócoli rehogado con patatas al vapor Hamburguesa de pollo ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 3 Kcal. 610 Prot. 25 Lip. 28 H.C. 65</p>	<p>Judías pintas ecológicas con verduras</p> <p>Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 4 Kcal. 649 Prot. 27 Lip. 17 H.C. 96</p>	<p>Guiso de fideos con calamares y rape Alérgeno: gluten, huevo, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurados</p> <p>Tortilla de patatas con rodajas de tomate natural Alérgeno: huevo</p> <p>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 5 Kcal. 758 Prot. 32 Lip. 28 H.C. 95</p>
<p>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten</p> <p>Fogonero con tomate frito y verduras Alérgeno: pescado, gluten</p> <p>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 8 Kcal. 723 Prot. 37 Lip. 16 H.C. 109</p>	<p>FESTIVO</p> <p> día 9 Kcal. Prot. Lip. H.C.</p>	<p>Judías verdes con tomate Escalope de pavo con patatas fritas Alérgeno: gluten, huevo</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 10 Kcal. 761 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 85</p>	<p>Crema de calabacín Garbanzos guisados con verduras Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 11 Kcal. 633 Prot. 24 Lip. 17 H.C. 96</p>	<p>Patatas guisadas con verduras Merluza rebozada con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado, huevo, gluten</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 12 Kcal. 613 Prot. 24 Lip. 25 H.C. 55</p>
<p>Macarrones con queso y tomate Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten</p> <p>Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 15 Kcal. 599 Prot. 28 Lip. 15 H.C. 89</p>	<p>Sopa de tomate Alérgeno: gluten, huevo</p> <p>Albóndigas de ternera con patatas fritas Alérgeno: gluten, huevo, soja, sulfitos y sulfurados</p> <p>Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 16 Kcal. 605 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 71</p>	<p>Garbanzos guisados con verduras Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz y manzana Alérgeno: pescado</p> <p>Yogur ecológico batido (lácteos y derivados)</p> <p>y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 17 Kcal. 634 Prot. 31 Lip. 28 H.C. 65</p>	<p>Coliflor con bechamel Alérgenos: gluten, lácteos y derivados</p> <p>Pollo campero asado con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 18 Kcal. 661 Prot. 49 Lip. 29 H.C. 50</p>	<p>Sopa de pollo Alérgeno: huevo, gluten</p> <p>Bacalao rebozado con patata a la gallega y rodaja de tomate natural Alérgeno: pescado, huevo, gluten</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 19 Kcal. 625 Prot. 33 Lip. 27 H.C. 63</p>
<p>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten</p> <p>Palometa con pisto Alérgeno: pescado, gluten, huevo</p> <p>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 22 Kcal. 635 Prot. 31 Lip. 15 H.C. 94</p>	<p>Crema de espinacas Alérgeno: apio</p> <p>Ternera estofada con verduras y arroz Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 23 Kcal. 626 Prot. 22 Lip. 25 H.C. 77</p>	<p>Judías verdes rehogadas Escalope de pavo con patatas asadas Alérgeno: gluten, huevo</p> <p>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 24 Kcal. 651 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 82</p>	<p>Judías blancas ecológicas con verduras Fogonero al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja Alérgeno: pescado</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 25 Kcal. 592 Prot. 37 Lip. 12 H.C. 84</p>	<p>Patatas guisadas con rape Alérgeno: pescado</p> <p>Tortilla de espinacas y patata con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: huevo</p> <p>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 26 Kcal. 704 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 87</p>
<p>Espaguetis integrales con queso y tomate (sin bacon) Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten</p> <p>Merluza al horno con calabacín plancha Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 29 Kcal. 599 Prot. 28 Lip. 15 H.C. 89</p>	<p>Crema de champiñón Ternera a la plancha con patatas fritas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 30 Kcal. 685 Prot. 24 Lip. 27 H.C. 87</p>	<p>* LEYENDA - ECOLÓGICO - INTEGRAL * LA FRUTA DE TEMPORADA DE ESTE MES ES: - MANZANA - PERA - BANANA - MANDARINA - NARANJA</p>		