

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

