

**MENÚ GENERAL ALÉRGICO  
SIN HUEVO NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA**


NOVIEMBRE 2021

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
<b>20 de noviembre</b> <b>Día de los derechos de la infancia</b> <b>Tengo Derecho a:</b> Pensar de forma diferente  <b>que no me intimiden</b> <b>Opinan</b> <b>Elegir mi religión</b> <b>que nadie me invada</b> <b>ser escuchado</b>	<b>Macarrones con bacon (sin queso, pasta sin huevo)</b> Alérgeno: soja <b>Lacón al horno con rodajas de tomate natural</b> <b>Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b> <b>que no me intimiden</b> <b>Opinan</b> <b>Elegir mi religión</b> <b>que nadie me invada</b> <b>que no me intimiden</b> <b>que nadie me invada</b>	<b>dia 2</b> Kcal. 701 Prot. 28 Lip 25 H.C. 91 <b>Brócoli rehogado con patatas al vapor</b> <b>Hamburguesa de pollo ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria</b> <b>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</b>	<b>dia 3</b> Kcal. 610 Prot. 25 Lip 28 H.C. 65 <b>Judías pintas ecológicas con verduras</b> <b>Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada</b> <b>Alérgeno: pescado</b> <b>Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b>	<b>dia 4</b> Kcal. 649 Prot. 27 Lip 17 H.C. 96 <b>Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin huevo)</b> <b>Alérgeno: soja, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurosos</b> <b>Ternera a la plancha con rodajas de tomate natural</b> <b>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</b>
<b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Alérgeno: gluten <b>Fogonero con tomate frito y verduras</b> Alérgeno: pescado, gluten <b>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</b> <b>que no me intimiden</b> <b>que nadie me invada</b>	<b>dia 8</b> Kcal. 723 Prot. 37 Lip 16 H.C. 109 <b>FESTIVO</b>	<b>dia 9</b> Kcal. 761 Prot. 27 Lip 35 H.C. 85 <b>Judías verdes con tomate</b> <b>Filete de pavo empanado sin huevo con patatas fritas</b> <b>Alérgeno: gluten</b> <b>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</b>	<b>dia 10</b> Kcal. 588 Prot. 26 Lip 19 H.C. 80 <b>Sopa de cocido (fideos sin huevo)</b> <b>Alérgeno: soja</b> <b>Cocido completo, morcillo, chorizo, patata, repollo</b> <b>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b>	<b>dia 11</b> Kcal. 723 Prot. 35 Lip 26 H.C. 87 <b>Patatas con carne</b> <b>Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, remolacha</b> <b>Alérgeno: pescado, gluten</b> <b>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</b>
<b>Macarrones con tomate (sin queso, pasta sin huevo)</b> Alérgeno: soja <b>Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha</b> Alérgeno: pescado <b>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</b> <b>que no me intimiden</b> <b>que nadie me invada</b>	<b>dia 15</b> Kcal. 599 Prot. 28 Lip 15 H.C. 89 <b>Sopa de tomate (pasta sin huevo)</b> <b>Alérgeno: soja</b> <b>Albóndigas de pollo con patatas fritas</b> <b>Alérgeno: gluten</b> <b>Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b>	<b>dia 16</b> Kcal. 605 Prot. 26 Lip 24 H.C. 71 <b>Puchero de garbanzos</b> <b>Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz y manzana</b> <b>Alérgeno: pescado</b> <b>Yogur ecológico batido (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b>	<b>dia 17</b> Kcal. 829 Prot. 43 Lip 38 H.C. 78 <b>Coliflor con bechamel</b> <b>Alérgenos: gluten, lácteos y derivados</b> <b>Pollo campero asado con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria</b> <b>Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b>	<b>dia 18</b> Kcal. 661 Prot. 49 Lip 29 H.C. 50 <b>Sopa de picadillo (sin huevo, pasta sin huevo)</b> <b>Alérgeno: soja</b> <b>Bacalao enharinado con patata a la gallega y rodaja de tomate natural</b> <b>Alérgeno: pescado, gluten</b> <b>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</b>
<b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Alérgeno: gluten <b>Palometa con pisto (sin huevo)</b> Alérgeno: pescado, gluten <b>Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</b> <b>que no me intimiden</b> <b>que nadie me invada</b>	<b>dia 22</b> Kcal. 635 Prot. 31 Lip 15 H.C. 94 <b>Crema de espinacas</b> Alérgeno: apio <b>Ternera estofada con verduras y arroz</b> <b>Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b>	<b>dia 23</b> Kcal. 626 Prot. 22 Lip 25 H.C. 77 <b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Filete de pavo empanado sin huevo con patatas asadas</b> <b>Alérgeno: gluten</b> <b>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</b>	<b>dia 24</b> Kcal. 651 Prot. 26 Lip 24 H.C. 82 <b>Judías blancas ecológicas con verduras</b> <b>Fogonero al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja</b> <b>Alérgeno: pescado</b> <b>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b>	<b>dia 25</b> Kcal. 592 Prot. 37 Lip 12 H.C. 84 <b>Patatas guisadas con rape</b> Alérgeno: pescado <b>Cinta de lomo con ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</b>
<b>Espaguetis integrales con bacon y tomate (sin queso, pasta sin huevo)</b> Alérgeno: soja <b>Merluza al horno con calabacín plancha</b> Alérgeno: pescado <b>Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo)</b> <b>que no me intimiden</b> <b>que nadie me invada</b>	<b>dia 29</b> Kcal. 599 Prot. 28 Lip 15 H.C. 89 <b>Crema dechampiñón</b> <b>Lomo fresco plancha con patatas fritas</b> <b>Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b>	<b>dia 30</b> Kcal. 793 Prot. 22 Lip 40 H.C. 86 <b>* LEVENDA</b> <b>- ECOLOGICO</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>		<b>dia 26</b> Kcal. 779 Prot. 33 Lip 37 H.C. 78 