

MENÚ GENERAL ALÉRGICO SIN LÁCTEOS, PROT LECHE, LACTOSA, HUEVO NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA

Parga y López

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: Pensar de forma diferente Que no me intimiden Opinar Elegir mi religión ser escuchado Decir libremente aquello que creo importante... Que nadie me invada 	día 2 Macarrones con bacon (sin queso, pasta sin huevo) Alérgeno: soja Lacón al horno con rodajas de tomate natural Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. 701 Prot. 28 Lip. 25 H.C. 91	día 3 Brócoli rehogado con patatas al vapor Hamburguesa de pollo ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 610 Prot. 25 Lip. 28 H.C. 65	día 4 Judías pintas ecológicas con verduras Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada Alérgeno: pescado Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. 649 Prot. 27 Lip. 17 H.C. 96	día 5 Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin huevo) Alérgeno: soja, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurosos Ternera a la plancha con rodajas de tomate natural Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 725 Prot. 36 Lip. 26 H.C. 87
día 8 Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Fogonero con tomate frito y verduras Alérgeno: pescado, gluten Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 723 Prot. 37 Lip. 16 H.C. 109	día 9 FESTIVO Kcal. 761 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 85	día 10 Judías verdes con tomate Filete de pavo empanado sin huevo con patatas fritas Alérgeno: gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 761 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 85	día 11 Sopa de cocido (fideos sin huevo) Alérgeno: soja Cocido completo, morcillo, chorizo, patata, repollo Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. 593 Prot. 24 Lip. 17 H.C. 85	día 12 Patatas con carne Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 723 Prot. 35 Lip. 26 H.C. 87
día 15 Macarrones con tomate (sin queso, pasta sin huevo) Alérgeno: soja Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha Alérgeno: pescado Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 599 Prot. 28 Lip. 15 H.C. 89	día 16 Sopa de tomate (pasta sin huevo) Alérgeno: soja Albóndigas de pollo con patatas fritas Alérgeno: gluten Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. 605 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 71	día 17 Puchero de garbanzos Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz y manzana Alérgeno: pescado Yogur de soja batido (soja) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 834 Prot. 42 Lip. 36 H.C. 84	día 18 Coliflor rehogada con patatas Pollo campero asado con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. 599 Prot. 48 Lip. 24 H.C. 47	día 19 Sopa de picadillo (sin huevo, pasta sin huevo) Alérgeno: soja Bacalao enharinado con patata a la gallega y rodaja de tomate natural Alérgeno: pescado, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 622 Prot. 23 Lip. 24 H.C. 78
día 22 Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Palometa con pisto (sin huevo) Alérgeno: pescado, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 635 Prot. 31 Lip. 15 H.C. 94	día 23 Crema de espinacas Alérgeno: apio Ternera estofada con verduras y arroz Fruta, y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. 626 Prot. 22 Lip. 25 H.C. 77	día 24 Judías verdes rehogadas Filete de pavo empanado sin huevo con patatas asadas Alérgeno: gluten Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 651 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 82	día 25 Judías blancas ecológicas con verduras Fogonero al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja Alérgeno: pescado Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. 597 Prot. 35 Lip. 10 H.C. 90	día 26 Patatas guisadas con rape Alérgeno: pescado Cinta de lomo con ensalada de lechuga y maíz Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 779 Prot. 33 Lip. 37 H.C. 78
día 29 Espaguetis integrales con bacon y tomate (sin queso, pasta sin huevo) Alérgeno: soja Merluza al horno con calabacín plancha Alérgeno: pescado Fruta, y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. 599 Prot. 28 Lip. 15 H.C. 89	día 30 Crema de champiñón Lomo fresco plancha con patatas fritas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. 793 Prot. 22 Lip. 40 H.C. 86	* LEYENDA - ECOLÓGICO - INTEGRAL * LA FRUTA DE TEMPORADA DE ESTE MES ES: - MANZANA - PERA - BANANA - MANDARINA - NARANJA		

