

HIPOCALÓRICO NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA

MARZO 2022

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

	<p>Macarrones al ajillo Alérgeno: huevo, gluten Tortilla francesa con rodajas de tomate natural Alérgeno: huevo Piña en su jugo</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>471</td><td>17</td><td>15</td><td>67</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	471	17	15	67	<p>Judías pintas ecológicas con verduras Salmón al horno con patata asada Alérgeno: pescado Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>488</td><td>23</td><td>17</td><td>61</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	488	23	17	61	<p>Crema de espinacas Alérgeno: apio Filete de pollo con ensalada lechuga, manzana y zanahoria Fruta de temporada</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>399</td><td>25</td><td>21</td><td>27</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	399	25	21	27	<p>Sopa de picadillo Alérgeno: soja, huevo, gluten Bacalao con rodaja de tomate natural Alérgeno: pescado Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>329</td><td>18</td><td>11</td><td>39</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	329	18	11	39								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
471	17	15	67																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
488	23	17	61																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
399	25	21	27																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
329	18	11	39																																									
<p>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Tortilla francesa con ensalada lechuga y maíz Alérgeno:huevo Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>488</td><td>22</td><td>15</td><td>66</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	488	22	15	66	<p>Coliflor rehogada con ajo y pimentón Merluza a la plancha con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>431</td><td>24</td><td>23</td><td>32</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	431	24	23	32	<p>Crema de calabacín, puerro y patata Lomo fresco plancha con ensalada de tomate Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>423</td><td>18</td><td>14</td><td>55</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	423	18	14	55	<p>Sopa de cocido con fideos ECO Alérgeno: gluten, huevo Garbanzos con verduras y carne Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>408</td><td>19</td><td>9</td><td>62</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	408	19	9	62	<p>Guiso de fideos con calamares y rape Alérgeno: gluten, huevo, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurosos Fogonero a la plancha con ensalada de lechuga Alérgeno: pescado Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>443</td><td>23</td><td>12</td><td>62</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	443	23	12	62
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
488	22	15	66																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
431	24	23	32																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
423	18	14	55																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
408	19	9	62																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
443	23	12	62																																									
<p>Espaguetis integrales al ajillo Alérgeno: gluten, huevo Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha Alérgeno: pescado Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>437</td><td>22</td><td>9</td><td>67</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	437	22	9	67	<p>Sopa de tomate Alérgeno: gluten, huevo Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>474</td><td>24</td><td>18</td><td>54</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	474	24	18	54	<p>Puré de repollo y patata Pollo a la plancha con ensalada lechuga, maíz tomate y zanahoria Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>416</td><td>29</td><td>17</td><td>38</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	416	29	17	38	<p>Judías blancas ecológicas con verduras Salmón al horno con ensalada lechuga, maíz y manzana Alérgeno: pescado Fruta de temporada</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>488</td><td>23</td><td>17</td><td>61</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	488	23	17	61	<p>Arroz blanco rehogado con verduras Bacalao a la plancha con ensalada Alérgeno: pescado Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>443</td><td>23</td><td>12</td><td>62</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	443	23	12	62
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
437	22	9	67																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
474	24	18	54																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
416	29	17	38																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
488	23	17	61																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
443	23	12	62																																									
<p>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Fogonero al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja Alérgeno: pescado Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>454</td><td>28</td><td>8</td><td>67</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	454	28	8	67	<p>DÍA MUNDIAL DEL AGUA, Crema de champiñón Lomo fresco plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>440</td><td>19</td><td>15</td><td>57</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	440	19	15	57	<p>Sopa de cocido Alérgeno: gluten, huevo Garbanzos con verduras y carne Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>418</td><td>16</td><td>6</td><td>76</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	418	16	6	76	<p>Judías verdes rehogadas Bacalao a la plancha con rodaja de tomate natural Alérgeno: pescado Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>398</td><td>28</td><td>15</td><td>39</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	398	28	15	39	<p>Patatas guisadas con rape Alérgeno: pescado Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno:huevo Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>491</td><td>25</td><td>17</td><td>60</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	491	25	17	60
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
454	28	8	67																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
440	19	15	57																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
418	16	6	76																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
398	28	15	39																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
491	25	17	60																																									
<p>Macarrones al ajillo Alérgeno: huevo, gluten Merluza a la plancha con ensalada Alérgeno: pescado Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>358</td><td>27</td><td>9</td><td>66</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	358	27	9	66	<p>Crema de calabaza y patata Filete de ternera con champiñón salteado Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>389</td><td>17</td><td>20</td><td>36</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	389	17	20	36	<p>Judías pintas ecológicas con verduras Filete de pollo con ensalada Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>478</td><td>36</td><td>16</td><td>47</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	478	36	16	47	<p>Salteado de verduras Filete de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta</p> <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr><tr><td>438</td><td>27</td><td>20</td><td>36</td></tr></table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	438	27	20	36									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
358	27	9	66																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
389	17	20	36																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
478	36	16	47																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
438	27	20	36																																									