Colegio/School PRIMAVERA

# MUSULMANES NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA

Parga y López

Mes/Month

# MARZO 2022

| Lunes/Monday | Martes/Tuesday | Miércoles/Wednesday | Jueves/Thursday | Viernes/Friday |
|---|---|---|---|---|
| | dia 1<br>**Macarrones con tomate y queso**<br>**Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten**<br>**Huevos villaroy con rodajas de tomate natural**<br>**Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitos**<br>**Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 744 Prot. 23 Lip 27 H.C. 103** | dia 2<br>**Judías pintas ecológicas con verduras**<br>**Salmón al horno con salsa de naranja y patata asada**<br>**Alérgeno: pescado**<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 716 Prot. 31 Lip 21 H.C. 101** | dia 3<br>**Crema de espinacas**<br>**Alérgeno: apio**<br>**Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria**<br>**Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 592 Prot. 25 Lip 26 H.C. 65** | dia 4<br>**Sopa de pollo**<br>**Alérgeno: gluten, huevo**<br>**Bacalao con patata a la gallega y rodaja de tomate natural**<br>**Alérgeno: pescado**<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 763 Prot. 36 Lip 33 H.C. 80** |
| dia 7<br>**Lentejas ecológicas con verduras**<br>Alérgeno: gluten<br>**Tortilla de espinacas con ensalada lechuga y maíz**<br>Alérgeno:huevo<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 697 Prot. 29 Lip 24 H.C. 91** | dia 8<br>**Coliflor con bechamel**<br>Alérgeno: gluten, lácteos y derivados<br>**Merluza rebozada con ensalada lechuga, tomate, remolacha**<br>Alérgeno: pescado, huevo, gluten<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 667 Prot. 29 Lip 29 H.C. 69** | dia 9<br>**Crema de calabacín, puerro y patata**<br>**Ternera a la plancha con ensalada tomate, cebolla y aceitunas**<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 683 Prot. 26 Lip 31 H.C. 76** | dia 10<br>**Arroz con tomate**<br>**Garbanzos guisados con verduras**<br>**Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 629 Prot. 20 Lip 15 H.C. 103** | dia 11<br>**Guiso de fideos con calamares y rape**<br>Alérgeno: gluten, huevo, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurosos<br>**Fogonero con pisto**<br>Alérgeno: pescado, gluten, huevo<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 759 Prot. 39 Lip 23 H.C. 100** |
| dia 14<br>**Espaguetis integrales con tomate y queso (sin bacon)**<br>Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados<br>**Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha**<br>Alérgeno: pescado<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 624 Prot. 29 Lip 15 H.C. 93** | dia 15<br>**Sopa de pollo**<br>Alérgeno: gluten, huevo<br>**Albóndigas de pollo con champiñón**<br>Alérgeno: gluten<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 758 Prot. 39 Lip 31 H.C. 80** | dia 16<br>**Puré de repollo y patata**<br>**Pollo aado con ensalada lechuga, maíz tomate y zanahoria**<br>**Yogur ECO (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 655 Prot. 51 Lip 24 H.C. 59** | dia 17<br>**Judías blancas ecológicas con verduras**<br>**Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, maíz y manzana**<br>Alérgeno: pescado<br>**Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 693 Prot. 30 Lip 26 H.C. 85** | dia 18<br>**Paella mixta con verduras**<br>Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitos y sulfurosos<br>**Bacalao con tomate y verduras**<br>Alérgeno: pescado, gluten<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 656 Prot. 33 Lip 18 H.C. 91** |
| dia 21<br>**Lentejas ecológicas con verduras**<br>Alérgeno: gluten<br>**Fogonero al horno con ensalada lechuga, maíz, naranja**<br>Alérgeno: pescado<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 659 Prot. 34 Lip 18 H.C. 91** | FELIZ DÍA DEL AGUA!<br>dia 22<br>**DÍA MUNDIAL DEL AGUA,**<br>**Crema de champiñón**<br>**Ternera a la plancha con patatas fritas**<br>**Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 661 Prot. 27 Lip 21 H.C. 91** | dia 23<br>**Crema de zanahoria**<br>**Garbanzos guisados con verduras**<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 660 Prot. 23 Lip 13 H.C. 114** | dia 24<br>**Judías verdes rehogadas**<br>**Bacalao rebozado con patata a la gallega y rodaja de tomate natural**<br>Alérgeno: pescado, huevo, gluten<br>**Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 557 Prot. 27 Lip 22 H.C. 63** | dia 25<br>**Patatas guisadas con rape**<br>Alérgeno: pescado<br>**Tortilla de espinacas y patata con ensalada de lechuga y maíz**<br>Alérgeno:huevo<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 700 Prot. 32 Lip 26 H.C. 84** |
| dia 28<br>**Macarrones con tomate y queso (sin bacon)**<br>Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten<br>**Merluza rebozada con ensalada**<br>Alérgeno: pescado, huevo, gluten<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 28 Prot. 30 Lip 23 H.C. 100** | dia 29<br>**Crema de calabaza y patata**<br>**Albóndigas de pollo con champiñón**<br>Alérgeno: gluten<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 626 Prot. 27 Lip 24 H.C. 77** | dia 30<br>**Judías pintas ecológicas con verduras**<br>**Hamburguesas de pollo con ensalada y plátano frito**<br>**Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 666 Prot. 34 Lip 22 H.C. 83** | dia 31<br>**Salteado de verduras**<br>**Escalope de pavo con patatas fritas**<br>Alérgeno: gluten, huevo<br>**Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)**<br>**Kcal. 808 Prot. 30 Lip 38 H.C. 86** | |

Menú elaborado por el departamento de nutrición de PARGA y LÓPEZ, S.L.

Descárgate nuestra nueva APP Parga y López (PARA iOS y ANDROID)