



HIPOCALÓRICO
NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA

ABRIL 2022

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday



dia 4
Lentejas ecológicas guisadas con puerro y zanahoria
Alérgeno: gluten
Fogonero a la plancha con ensalada
Alérgeno: pescado
Fruta
Kcal. 475 Prot. 33 Lip 9 H.C. 66

dia 5
Crema de lombarda y patata
Alérgeno: apio
Lomo fresco plancha con champiñón
Fruta
Kcal. 454 Prot. 16 Lip 32 H.C. 24

dia 6
Sopa de cocido con fideos
Alérgeno: gluten, huevo
Garbanzos con verduras y carne
Fruta
Kcal. 408 Prot. 19 Lip 9 H.C. 62

dia 7
Brócoli rehogado
Filete de pavo con ensalada
Yogur desnatado (lácteos y derivados)
Kcal. 474 Prot. 31 Lip 31 H.C. 18

dia 8
Arroz rehogado al ajillo
Salmón a la plancha con ensalada
Alérgeno: pescado
Fruta
Kcal. 449 Prot. 16 Lip 20 H.C. 52

dia 11
VACACIONES SEMANA SANTA

dia 12
VACACIONES SEMANA SANTA

dia 13
VACACIONES SEMANA SANTA

dia 14
VACACIONES SEMANA SANTA

dia 15
VACACIONES SEMANA SANTA

dia 18
VACACIONES SEMANA SANTA

dia 19
Espaguetis integrales al ajillo
Alérgeno: gluten, huevo
Lacón al horno con ensalada
Fruta
Kcal. 458 Prot. 22 Lip 10 H.C. 70

dia 20
Puré de verduras frescas
Filete de pavo con ensalada
Fruta ecológica
Kcal. 488 Prot. 26 Lip 18 H.C. 54

dia 21
Sopa de cocido con fideos
Alérgeno: gluten, huevo
Garbanzos con verduras y carne
Yogur desnatado (lácteos y derivados)
Kcal. 408 Prot. 19 Lip 9 H.C. 62

dia 22
Guiso de fideos con verduras
Alérgeno: gluten, huevo
Caballa con ensalada de lechuga, maíz y manzana
Alérgeno: pescado, moluscos, crustáceos
Fruta de temporada
Kcal. 469 Prot. 30 Lip 12 H.C. 60

dia 25
Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Merluza a la plancha con ensalada, lechuga y tomate
Alérgeno: pescado
Fruta
Kcal. 475 Prot. 33 Lip 9 H.C. 66

dia 26
Crema de champiñón
Lomo fresco plancha con ensalada, lechuga, naranja y maíz
Yogur desnatado (lácteos y derivados)
Kcal. 430 Prot. 23 Lip 18 H.C. 44

dia 27
Sopa de verduras
Alérgeno: gluten, huevo
Jamoncitos de pollo campero asados con ensalada
Fruta
Kcal. 488 Prot. 26 Lip 18 H.C. 54

dia 28
Judías blancas ecológicas con verduras
Bacalao al horno con ensalada de tomate natural
Alérgeno: pescado
Fruta
Kcal. 476 Prot. 25 Lip 13 H.C. 65

dia 29
Paella de verduras
Tortilla francesa con ensalada, lechuga, tomate y QUINOA
Alérgeno: huevo
Fruta de temporada
Kcal. 476 Prot. 20 Lip 18 H.C. 59