



SIN LÁCTEOS, PROT LECHE, LACTOSA
NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA

ABRIL 2022

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday



Lentejas ecológicas guisadas con puerro y zanahoria día 4
Alérgeno: gluten
Fogonero con tomate y verduras
Alérgeno: pescado, gluten
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	33	16	97

Crema de lombarda y patata día 5
Alérgeno: apio
Chuleta de cerdo plancha con champiñón
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
748	21	54	44

Sopa de cocido con fideos/Noodles soup día 6
Alérgeno: gluten, huevo
Cocido completo, verdura, ternera y chorizo
/"Cocido" with vegetables, beef, chorizo
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
593	24	17	85

Brócoli rehogado/Sauteed broccoli día 7
Ragú de pavo con patatas/Turkey stew with potatoes
Yogur de soja con miel (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
784	41	39	62

VACACIONES SEMANA SANTA día 8

VACACIONES SEMANA SANTA día 11

VACACIONES SEMANA SANTA día 12

VACACIONES SEMANA SANTA día 13

VACACIONES SEMANA SANTA día 14

VACACIONES SEMANA SANTA día 15

VACACIONES SEMANA SANTA día 18

Espaguetis integrales con verduras día 19
Alérgeno: gluten, huevo
Lacón al horno con patata a la gallega
Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
714	30	17	128

Puré de verduras frescas día 20
Escalope de pavo con patatas fritas
Alérgeno: gluten, huevo
Fruta ecológica y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
791	25	32	100

Sopa de fideos/Noodles soup día 21
Alérgeno: gluten, huevo
Cocido completo, verdura, ternera, chorizo
/"Cocido" with vegetables, beef, chorizo
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
593	24	17	85

Guiso de fideos con calamares y rape día 22
Alérgeno: gluten, huevo, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfurosos
Caballa con ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y manzana
Alérgeno: pescado, moluscos, crustáceos
Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
676	40	18	88

Lentejas ecológicas con verduras día 25
Alérgeno: gluten
Merluza enharinada con ensalada, lechuga, tomate y aceituna
Alérgeno: pescado, gluten
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	32	22	93

Crema de champiñón/Mushroom cream día 26
Lomo fresco plancha con ensalada, lechuga, naranja y maíz/Grilled tenderloin pork with salad (lettuce, orange, corn)
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
707	24	39	62

Sopa de verduras día 27
Alérgeno: gluten, huevo
Jamoncitos de pollo campero asados con patatas fritas
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
788	53	34	66

Judías blancas ecológicas con verduras día 28
Bacalao al horno con ensalada de tomate natural
Alérgeno: pescado
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
617	31	13	93

Paella mixta día 29
Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitos y sulfurosos
Tortilla de calabacín con ensalada, lechuga, tomate y QUINOA
Alérgeno: huevo
Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
622	23	24	79