

**MENÚ HIPOCALÓRICO  
(NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA)**



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

**MAYO 2022**

Viernes/Friday

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

<b>FESTIVO</b>		<b>dia 2</b>	Macarrones al ajillo Alérgeno: huevo, gluten Merluza plancha con ensalada lechuga, tomate y aceituna Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta				<b>dia 3</b>	Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada				<b>dia 4</b>	Garbanzos guisados con verduras Salmón al horno con ensalada lechuga, naranja y maíz y/o gazpacho Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta				<b>dia 5</b>	Sopa de picadillo Alérgeno: soja, huevo, gluten Filete de ternera con verduras Fruta				<b>dia 6</b>				
		Kcal. 458	Prot. 27	Lip 9	H.C. 66		Kcal. 438	Prot. 27	Lip 20	H.C. 36		Kcal. 453	Prot. 30	Lip 10	H.C. 60		Kcal. 405	Prot. 20	Lip 19	H.C. 38						
Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten		<b>dia 9</b>	Coliflor rehogada al ajillo Filete de pavo con ensalada de tomate Alérgeno: sulfitos Fruta				<b>dia 10</b>	Crema de verduras ecológicas frescas Fogonero plancha con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta				<b>dia 11</b>	Sopa de cocido Alérgeno: gluten, huevo Garbanzos con verduras y carne Fruta de temporada				<b>dia 12</b>	SAN ISIDRO, Arroz rehogado al ajillo Tortilla francesa con ensalada Alérgeno: huevo, sulfitos Yogur desnatado (lácteos y derivados)				<b>dia 13</b>				
Rape a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla Alérgeno: pescado, moluscos, crustáceos, sulfitos Fruta		Kcal. 475	Prot. 33	Lip 9	H.C. 66		Kcal. 422	Prot. 27	Lip 22	H.C. 29		Kcal. 435	Prot. 23	Lip 14	H.C. 54		Kcal. 418	Prot. 16	Lip 6	H.C. 76		Kcal. 446	Prot. 16	Lip 21	H.C. 49	
<b>FESTIVO</b>		<b>dia 16</b>	Macarrones al ajillo Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Merluza a la plancha con ensalada lechuga, maíz y cebolla Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta				<b>dia 17</b>	Judías pintas ecológicas con verduras Lomo fresco plancha con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria Alérgeno: sulfitos Yogur desnatado (lácteos y derivados)				<b>dia 18</b>	Brócoli rehogado Pollo a la plancha con ensalada de tomate natural Alérgeno: sulfitos Fruta				<b>dia 19</b>	Patatas guisadas con verduras Salmón al horno con ensalada lechuga, maíz y manzana Alérgeno: pescado, sulfitos Yogur desnatado (lácteos y derivados)				<b>dia 20</b>				
		Kcal. 458	Prot. 27	Lip 9	H.C. 66		Kcal. 425	Prot. 27	Lip 12	H.C. 51		Kcal. 422	Prot. 27	Lip 22	H.C. 29		Kcal. 435	Prot. 22	Lip 24	H.C. 15						
Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten		<b>dia 23</b>	Bacalao al horno con pisto Alérgeno: pescado Fruta				<b>dia 24</b>	Crema de calabacín, puerro, patata Lomo fresco a la plancha con champiñón Fruta				<b>dia 25</b>	Sopa de tomate Alérgeno: gluten, huevo Filete de pavo con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: sulfitos Yogur desnatado (lácteos y derivados)				<b>dia 26</b>	Sopa de cocido Alérgeno: gluten, huevo Garbanzos con verduras y carne Fruta				<b>dia 27</b>				
Ensalada de pasta tricolor (sin sardinillas) Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos			Merluza al horno con calabacín plancha Alérgeno: pescado Fruta					Alérgeno: apio Filete de ternera con champiñón rehogado Fruta ecológica					Guiso de fideos con verduras Alérgeno: gluten, huevo, Rape a la plancha con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta de temporada													
Ensalada de pasta tricolor (sin sardinillas) Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos		<b>dia 30</b>	Merluza al horno con calabacín plancha Alérgeno: pescado Fruta				<b>dia 31</b>	Crema de lombarda y patata Alérgeno: apio Filete de ternera con champiñón rehogado Fruta ecológica					 VIVIR SIN GLUTEN DIA NACIONAL DEL CELIACO													

Leche optional

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