

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

MAYO 2022

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

FESTIVO

dia 2

Macarrones al ajillo
Alérgeno: huevo, gluten
Merluza plancha con ensalada lechuga, tomate y aceituna
Alérgeno: pescado, sulfitos
Fruta

Kcal. 458
Prot. 27
Lip 9
H.C. 66

dia 3

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga
Alérgeno: sulfitos
Fruta de temporada

Kcal. 438
Prot. 27
Lip 20
H.C. 36

dia 4

Garbanzos guisados con verduras
Salmón al horno con ensalada lechuga, naranja y maíz y/o gazpacho
Alérgeno: pescado, sulfitos
Fruta

Kcal. 453
Prot. 30
Lip 10
H.C. 60

dia 5

Sopa de picadillo
Alérgeno: soja, huevo, gluten
Fielte de ternera con verduras
Fruta

Kcal. 405
Prot. 20
Lip 19
H.C. 38

dia 6

Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
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

dia 9

Coliflor rehogada al ajillo
Filete de pavo con ensalada de tomate
Alérgeno: sulfitos
Fruta

Kcal. 422
Prot. 27
Lip 22
H.C. 29

dia 10

Crema de verduras ecológicas frescas
Fogonero plancha con ensalada lechuga, tomate, remolacha
Alérgeno: pescado, sulfitos
Fruta

Kcal. 435
Prot. 23
Lip 14
H.C. 54

dia 11

Sopa de cocido
Alérgeno: gluten, huevo
Garbanzos con verduras y carne
Fruta de temporada

Kcal. 418
Prot. 16
Lip 6
H.C. 76

dia 12

SAN ISIDRO, Arroz rehogado al ajillo
Tortilla francesa con ensalada
Alérgeno: huevo, sulfitos
Yogur desnatado (lácteos y derivados)

Kcal. 446
Prot. 16
Lip 21
H.C. 49

dia 13

FESTIVO

dia 16

Macarrones al ajillo
Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten
Merluza a la plancha con ensalada lechuga, maíz y cebolla
Alérgeno: pescado, sulfitos
Fruta

Kcal. 458
Prot. 27
Lip 9
H.C. 66

dia 17

Judías pintas ecológicas con verduras
Lomo fresco plancha con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Alérgeno: sulfitos
Yogur desnatado (lácteos y derivados)

Kcal. 425
Prot. 27
Lip 12
H.C. 51

dia 18

Brócoli rehogado
Pollo a la plancha con ensalada de tomate natural
Alérgeno: sulfitos
Fruta

Kcal. 422
Prot. 27
Lip 22
H.C. 29

dia 19

Patatas guisadas con verduras
Salmón al horno con ensalada lechuga, maíz y manzana
Alérgeno: pescado, sulfitos
Yogur desnatado (lácteos y derivados)

Kcal. 435
Prot. 22
Lip 24
H.C. 15

dia 20

Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Bacalao al horno con pisto
Alérgeno: pescado
Fruta

Kcal. 454
Prot. 28
Lip 8
H.C. 67

dia 23

Crema de calabacín, puerro, patata
Lomo fresco a la plancha con champiñón
Fruta

Kcal. 435
Prot. 18
Lip 15
H.C. 58

dia 24

Sopa de tomate
Alérgeno: gluten, huevo
Filete de pavo con ensalada de lechuga y maíz
Alérgeno: sulfitos
Yogur desnatado (lácteos y derivados)

Kcal. 429
Prot. 32
Lip 23
H.C. 23

dia 25

Sopa de cocido
Alérgeno: gluten, huevo
Garbanzos con verduras y carne
Fruta

Kcal. 418
Prot. 16
Lip 6
H.C. 76

dia 26

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

Kcal. 463
Prot. 30
Lip 12
H.C. 59

dia 27

Ensalada de pasta tricolor (sin sardinillas)
Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos
Merluza al horno con calabacín plancha
Alérgeno: pescado
Fruta

Kcal. 437
Prot. 24
Lip 14
H.C. 53

dia 30

Crema de lombarda y patata
Alérgeno: apio
Filete de ternera con champiñón rehogado
Fruta ecológica

Kcal. 443
Prot. 18
Lip 21
H.C. 44

dia 31

