

MENÚ MUSULMÁN
(NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA)

MAYO 2022

Mes/Month

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

FESTIVO

dia 2

Macarrones con queso (sin bacon)
Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten
Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate y aceituna
Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 661
Prot. 27
Lip 19
H.C. 95

dia 3

Judías verdes rehogadas
Filete de pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 627
Prot. 31
Lip 26
H.C. 69

dia 4

Garbanzos guisados con verduras
Salmón al horno con ensalada lechuga, aceitunas, naranja y maíz y/o gazpacho
Alérgeno: pescado, sulfitos
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 786
Prot. 46
Lip 26
H.C. 92

dia 5

Sopa de verduras (sin jamón)
Alérgeno: huevo, gluten
Estofado de ternera con verduras y patatas fritas
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 686
Prot. 30
Lip 28
H.C. 79

dia 6

Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Caballa con ensalada lechuga, tomate y cebolla
Alérgeno: pescado, moluscos, crustáceos, sulfitos
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 642
Prot. 37
Lip 9
H.C. 103

dia 9

Coliflor con bechamel
Alérgeno: gluten, lácteos y derivados
Ragú de pavo con patatas
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 799
Prot. 42
Lip 32
H.C. 78

dia 10

Crema de verduras ecológicas frescas
Fogonero rebozado con ensalada lechuga, tomate, remolacha
Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 617
Prot. 23
Lip 17
H.C. 94

dia 11

Crema de calabaza
Garbanzos guisados con verduras
Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 643
Prot. 20
Lip 14
H.C. 110

dia 12

SAN ISIDRO, Arroz con verduras
Tortilla de patata con ensalada
Alérgeno: huevo, sulfitos
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 682
Prot. 19
Lip 31
H.C. 83

dia 13

FESTIVO

dia 16

Macarrones con queso y tomate
Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten
Merluza rebozada con ensalada lechuga, maíz y cebolla
Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 703
Prot. 30
Lip 23
H.C. 95

dia 17

Judías pintas ecológicas con verduras
Ternera a la plancha con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Alérgeno: sulfitos
Yogur batido con miel (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 618
Prot. 32
Lip 25
H.C. 67

dia 18

Brócoli rehogado
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 774
Prot. 50
Lip 34
H.C. 66

dia 19

Patatas guisadas con carne
Salmón al horno con salsa de naranja y ensalada lechuga, maíz y manzana
Alérgeno: pescado, sulfitos
Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 705
Prot. 33
Lip 31
H.C. 73

dia 20

Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Bacalao al horno con pisto
Alérgeno: pescado
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 662
Prot. 33
Lip 17
H.C. 95

dia 23

Crema de calabacín, puerro, patata
Ternera a la plancha con champiñón
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 634
Prot. 22
Lip 22
H.C. 87

dia 24

Sopa de tomate (sin hueso de jamón)
Alérgeno: gluten, huevo
Escalope de pavo con patatasw fritas
Alérgeno: gluten, huevo
Yogur natural (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 619
Prot. 29
Lip 32
H.C. 53

dia 25

Crema de calabaza
Garbanzos guisados con verduras
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 643
Prot. 20
Lip 14
H.C. 110

dia 26

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

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

dia 27

Ensalada de pasta tricolor con sardinillas
Alérgeno: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos, sulfitos
Merluza al horno con calabacín plancha
Alérgeno: pescado
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 655
Prot. 28
Lip 25
H.C. 79

dia 30

Crema de lombarda y patata
Alérgeno: apio
Albóndigas de ternera con champiñón
Alérgeno: soja
Fruta ecológica y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 613
Prot. 24
Lip 22
H.C. 80

dia 31

