



**SIN HUEVO, SIN LÁCTEOS, PROT LECHE, LACTOSA
(NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA)**

Parga y López

MAYO 2022

Mes/Month

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

FESTIVO

dia 2

Macarrones con bacon (pasta sin huevo, sin queso)
Alérgeno: soja
Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate y aceituna
Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 703 Prot. 30 Lip 23 H.C. 95

dia 3

dia 4

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 5

Puchero de garbanzos
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 6

Sopa de picadillo (sin huevo, pasta sin huevo)
Alérgeno: soja
Estofado de ternera con verduras y patatas fritas
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 731 Prot. 30 Lip 33 H.C. 79

dia 9

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 10

Coliflor rehogada al ajillo
Ragú de pavo con patatas
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 789 Prot. 39 Lip 38 H.C. 70

dia 11

Crema de verduras ecológicas frescas
Fogonero enharinado con ensalada lechuga, tomate, remolacha
Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 617 Prot. 23 Lip 17 H.C. 94

dia 12

Sopa de cocido (fideos sin huevo)
Alérgeno: soja
Cocido completo
Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 598 Prot. 22 Lip 16 H.C. 93

dia 13

SAN ISIDRO, Arroz con verduras
Ternera a la plancha con ensalada
Alérgeno: sulfitos
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 631 Prot. 25 Lip 26 H.C. 74

dia 16

FESTIVO

dia 17

Macarrones con tomate (pasta sin huevo, sin queso)
Alérgeno: soja
Merluza enharinada con ensalada lechuga, maíz y cebolla
Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 661 Prot. 27 Lip 19 H.C. 95

dia 18

Judías pintas ecológicas con verduras
Lomo fresco plancha con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria
Alérgeno: sulfitos
Yogur de soja con miel (soja) pan (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 764 Prot. 30 Lip 39 H.C. 72

dia 19

Brócoli rehogado
Pollo asado con patatas fritas
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 774 Prot. 50 Lip 34 H.C. 66

dia 20

Patatas guisadas con carne
Salmón al horno con salsa de naranja y ensalada lechuga, maíz y manzana
Alérgeno: pescado, sulfitos
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 687 Prot. 35 Lip 28 H.C. 72

dia 23

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 24

Crema de calabacín, puerro, patata
Chuleta de cerdo plancha con champiñón
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)/
Kcal. 707 Prot. 21 Lip 38 H.C. 71

dia 25

Sopa de tomate (pasta sin huevo)
Alérgeno: soja
Filete de pavo con patatas fritas
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 623 Prot. 34 Lip 26 H.C. 62

dia 26

Sopa de cocido (fideos sin huevo)
Alérgeno: soja
Cocido completo
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)
Kcal. 598 Prot. 22 Lip 16 H.C. 93

dia 27

Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin huevo)
Alérgeno: soja, 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 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

