

MENÚ SIN HUEVO

(NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA)



MAYO 2022

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

FESTIVO		dia 2	Macarrones con bacon y queso (pasta sin huevo) Alérgeno: lácteos y derivados, soja Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate y aceituna Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)	dia 3	Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)	dia 4	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)	dia 5	Sopa de picadillo (sin huevo, pasta sin huevo) Alérgeno: soja Estofado de ternera con verduras y patatas fritas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)	dia 6	
Kcal. 703	Prot. 30	Lip 23	H.C. 95	Kcal. 627	Prot. 31	Lip 26	H.C. 69	Kcal. 786	Prot. 46	Lip 26	H.C. 92
Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Caballa con ensalada lechuga, tomate y cebolla Alérgeno: pescado, moluscos, crustáceos, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)	dia 9	Coliflor con bechamel Alérgeno: gluten, lácteos y derivados Ragú de pavo con patatas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)	dia 10	Crema de verduras ecológicas frescas Fogonero enharinado con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)	dia 11	Sopa de cocido (fideos sin huevo) Alérgeno: soja Cocido completo Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)	dia 12	SAN ISIDRO, Arroz con verduras Ternera a la plancha con ensalada Alérgeno: sulfitos Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)	dia 13		
Kcal. 642	Prot. 37	Lip 9	H.C. 103	Kcal. 799	Prot. 42	Lip 32	H.C. 78	Kcal. 617	Prot. 23	Lip 17	H.C. 94
FESTIVO		dia 16	Macarrones con queso y tomate (pasta sin huevo) Alérgeno: lácteos y derivados, soja Merluza enharinada con ensalada lechuga, maíz y cebolla Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)	dia 17	Judías pintas ecológicas con verduras Lomo fresco plancha con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria Alérgeno: sulfitos Yogur batido con miel (lácteos y derivados) pan (gluten, soja, sésamo)	dia 18	Brócoli rehogado Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)	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)	dia 20	
Kcal. 703	Prot. 30	Lip 23	H.C. 95	Kcal. 759	Prot. 31	Lip 41	H.C. 66	Kcal. 774	Prot. 50	Lip 34	H.C. 66
Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Bacalao al horno con pisto Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)	dia 23	Crema de calabacín, puerro, patata Chuleta de cerdo plancha con champiñón Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)	dia 24	Sopa de tomate (pasta sin huevo) Alérgeno: soja Filete de pavo con patatas fritas Yogur natural (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)	dia 25	Sopa de cocido (fideos sin huevo) Alérgeno: soja Cocido completo Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)	dia 26	Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin huevo) Alérgeno: soja, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfuroso Caballa con ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria Alérgeno: pescado, moluscos, crustáceos, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)	dia 27		
Kcal. 662	Prot. 33	Lip 17	H.C. 95	Kcal. 707	Prot. 21	Lip 38	H.C. 71	Kcal. 618	Prot. 35	Lip 28	H.C. 56
Ensalada de pasta tricolor con sardinillas (sin huevo, pasta sin huevo) Alérgeno: soja, pescado, crustáceos, moluscos, sulfitos Merluza al horno con calabacín plancha Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)	dia 30	Crema de lombarda y patata Albóndigas de ternera con champiñón Alérgeno: soja Fruta ecológica y pan integral (gluten, soja, sésamo)	dia 31	VIVIR SIN GLUTEN 27 Mayo DIA NACIONAL DEL CELIACO							
Kcal. 655	Prot. 28	Lip 25	H.C. 79	Kcal. 613	Prot. 24	Lip 22	H.C. 80				

Leche opcional

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