

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

MAYO 2022

Mes/Month

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<div>dia 2</div> <div>FESTIVO</div>					<div>dia 3</div> <div>Macarrones con bacon (sin queso) Alérgeno: huevo, gluten Merluza enharinada con ensalada lechuga, tomate y aceituna Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>703</div><div>30</div><div>23</div><div>95</div></div>					<div>dia 4</div> <div>Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>627</div><div>31</div><div>26</div><div>69</div></div>					<div>dia 5</div> <div>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)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>786</div><div>46</div><div>26</div><div>92</div></div>					<div>dia 6</div> <div>Sopa de picadillo Alérgeno: soja, huevo, gluten Estofado de ternera con verduras y patatas fritas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>731</div><div>30</div><div>33</div><div>79</div></div>				
<div>dia 9</div> <div>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Caballa con ensalada lechuga, tomate y cebolla Alérgeno: pescado, moluscos, crustáceos, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>642</div><div>37</div><div>9</div><div>103</div></div>					<div>dia 10</div> <div>Coliflor rehogada al ajillo Ragú de pavo con patatas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>789</div><div>39</div><div>38</div><div>70</div></div>					<div>dia 11</div> <div>Crema de verduras ecológicas frescas Fogonero rebozado con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>617</div><div>23</div><div>17</div><div>94</div></div>					<div>dia 12</div> <div>Sopa de cocido Alérgeno: gluten, huevo Cocido completo Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>598</div><div>22</div><div>16</div><div>93</div></div>					<div>dia 13</div> <div>SAN ISIDRO, Arroz con verduras Tortilla de patata con ensalada Alérgeno:huevo, sulfitos Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>664</div><div>21</div><div>28</div><div>81</div></div>				
<div>dia 16</div> <div>FESTIVO</div>					<div>dia 17</div> <div>Macarrones con tomate (sin queso) Alérgeno: huevo, gluten Merluza rebozada con ensalada lechuga, maíz y cebolla Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>661</div><div>27</div><div>19</div><div>95</div></div>					<div>dia 18</div> <div>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)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>764</div><div>30</div><div>39</div><div>72</div></div>					<div>dia 19</div> <div>Brócoli rehogado Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>774</div><div>50</div><div>34</div><div>66</div></div>					<div>dia 20</div> <div>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)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>687</div><div>35</div><div>28</div><div>72</div></div>				
<div>dia 23</div> <div>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Bacalao al horno con pisto Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>662</div><div>33</div><div>17</div><div>95</div></div>					<div>dia 24</div> <div>Crema de calabacín, puerro, patata Chuleta de cerdo plancha con champiñón Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>707</div><div>21</div><div>38</div><div>71</div></div>					<div>dia 25</div> <div>Sopa de tomate Alérgeno: gluten, huevo Escalope de pavo con patatasw fritas Alérgeno: gluten, huevo Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>624</div><div>28</div><div>30</div><div>59</div></div>					<div>dia 26</div> <div>Sopa de cocido Alérgeno: gluten, huevo Cocido completo Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>598</div><div>22</div><div>16</div><div>93</div></div>					<div>dia 27</div> <div>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)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>676</div><div>40</div><div>18</div><div>88</div></div>				
<div>dia 30</div> <div>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)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>655</div><div>28</div><div>25</div><div>79</div></div>					<div>dia 31</div> <div>Crema de lombarda y patata Alérgeno: apio Albóndigas de ternera con champiñón Alérgeno: soja Fruta ecológica y pan integral (gluten, soja, sésamo)</div> <div><div>Kcal.</div><div>Prot.</div><div>Lip</div><div>H.C.</div></div> <div><div>613</div><div>24</div><div>22</div><div>80</div></div>					<div><div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><</div></div></div></div></div>														

Leche opcional

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