

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

**MAYO 2022**

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

**FESTIVO**

dia 2

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)

Kcal. 703 Prot. 30 Lip 23 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

**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 5

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

Kcal. 731 Prot. 30 Lip 33 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 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 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

**Sopa de cocido**  
Alérgeno: gluten, huevo  
**Cocido completo**  
Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 598 Prot. 22 Lip 16 H.C. 93

dia 12

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

Kcal. 664 Prot. 21 Lip 28 H.C. 81

dia 13

**FESTIVO**

dia 16

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)

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

dia 17

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 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  
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 687 Prot. 35 Lip 28 H.C. 72

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  
Chuleta de cerdo plancha con champiñón  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 707 Prot. 21 Lip 38 H.C. 71

dia 24

**Sopa de tomate**  
Alérgeno: gluten, huevo  
Escalope de pavo con patatas fritas  
Alérgeno: gluten, huevo  
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 624 Prot. 28 Lip 30 H.C. 59

dia 25

**Sopa de cocido**  
Alérgeno: gluten, huevo  
**Cocido completo**  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal. 598 Prot. 22 Lip 16 H.C. 93

dia 26

**Guiso de fideos con calamares y rape**  
Alérgeno: gluten, huevo, 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)

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



Leche opcional

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