

**NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA
MUSULMANES**

Parga y López

MAYO 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday	
<p>NO LECTIVO</p> <p> día 3 Kcal. Prot. Lip H.C.</p>	<p>NO LECTIVO</p> <p> día 4 Kcal. Prot. Lip H.C.</p>	<p>Macarrones con queso (sin bacon) Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Salchichas de pavo con rodajas de tomate natural Alérgeno: soja Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 5 Kcal. 595 Prot. 24 Lip 16 H.C. 89</p>	<p>Judías verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 6 Kcal. 694 Prot. 34 Lip 29 H.C. 73</p>	<p>Sopa de pollo Alérgeno: huevo, gluten Fogonero con patata a la gallega y rodaja de tomate natural Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 7 Kcal. 700 Prot. 42 Lip 24 H.C. 80</p>	
<p>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Palometa con tomate y verduras Alérgeno: pescado, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 10 Kcal. 790 Prot. 40 Lip 20 H.C. 113</p>	<p>Crema de verduras ecológicas frescas Tortilla de queso con arroz Alérgeno: huevo, lácteos y derivados Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 11 Kcal. 677 Prot. 22 Lip 23 H.C. 96</p>	<p>Coliflor con bechamel Alérgeno: gluten, lácteos y derivados Ragú de pavo guisado con patatas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 12 Kcal. 881 Prot. 38 Lip 54 H.C. 60</p>	<p>Arroz con tomate Wok de bacalao con verduras Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 13 Kcal. 672 Prot. 33 Lip 21 H.C. 89</p>	<p>"SAN ISIDRO" Crema de calabacín Garbanzos guisados con verduras Helado (gluten, soja, lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 14 Kcal. 656 Prot. 21 Lip 18 H.C. 103</p>	
<p>Macarrones con queso y tomate Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Merluza rebozada con ensalada lechuga, maíz y cebolla Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 17 Kcal. 770 Prot. 33 Lip 27 H.C. 100</p>	<p>Sopa de tomate Alérgeno: gluten, huevo Estofado de ternera con verduras y patatas fritas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 18 Kcal. 834 Prot. 35 Lip 40 H.C. 83</p>	<p>Judías pintas ecológicas con verduras Fogonero rebozado con ensalada lechuga, tomate, remolacha Alérgeno: pescado, huevo, gluten Yogur batido con miel (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 19 Kcal. 646 Prot. 32 Lip 25 H.C. 74</p>	<p>Brócoli rehogado Pollo asado con ensalada lechuga, maíz, tomate, zanahoria Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 20 Kcal. 728 Prot. 52 Lip 33 H.C. 54</p>	<p>Patatas guisadas con carne Salmón al horno con salsa de naranja y ensalada lechuga, maíz, manzana Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 21 Kcal. 759 Prot. 36 Lip 31 H.C. 84</p>	
<p>Lentejas ecológicas con verduras Alérgeno: gluten Bacalao con pisto Alérgeno: pescado, gluten, huevo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 24 Kcal. 702 Prot. 35 Lip 19 H.C. 98</p>	<p>Crema de calabacín, puerro y patata Filete de pollo plancha con champiñón rehogada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 25 Kcal. 831 Prot. 33 Lip 27 H.C. 76</p>	<p>Sopa de verduras (sin cerdo) Alérgeno: gluten, huevo Escalope de pavo con patatas fritas Alérgeno: gluten, huevo Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 26 Kcal. 791 Prot. 33 Lip 45 H.C. 64</p>	<p>Crema de zanahoria Garbanzos guisados con verduras Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 27 Kcal. 660 Prot. 23 Lip 13 H.C. 114</p>	<p>Guiso de fideos con calamares y rape Alérgeno: gluten, huevo, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitas y sulfurosos Palometa con tomate y verduras Alérgeno: pescado, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 28 Kcal. 847 Prot. 45 Lip 24 H.C. 114</p>	
<p>Ensalada de pasta tricolor con sardinillas Alérgeno: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos Merluza al horno con calabacín plancha Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p> día 31 Kcal. 707 Prot. 35 Lip 24 H.C. 89</p>					