

**HIPOCALÓRICO
NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA**

Parga y López

ENERO 2022

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

VACACIONES DE NAVIDAD



Macarrones al ajillo
Alérgeno: gluten, huevo
Filete de pavo con rodajas de tomate natural
Fruta

día **10**
Kcal. 511
Prot. 31
Lip 14
H.C. 66

Judías pintas ecológicas con verduras
Bacalao a la plancha con ensalada lechuga, manzana y zanahoria
Alérgeno: pescado
Fruta

día **11**
Kcal. 435
Prot. 29
Lip 8
H.C. 61

Crema de lombarda y patata
Alérgeno: apio
Filete de pollo con ensalada lechuga, tomate y zanahoria
Yogur desnatado (lácteos y derivados)

día **12**
Kcal. 363
Prot. 28
Lip 22
H.C. 13

Judías verdes rehogadas
Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate
Fruta

día **13**
Kcal. 460
Prot. 21
Lip 24
H.C. 39

Guiso de fideos con verduras
Alérgeno: gluten, huevo
Merluza a la plancha con rodajas de tomate natural
Alérgeno: pescado
Fruta de temporada

día **14**
Kcal. 443
Prot. 23
Lip 12
H.C. 62

Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Rape a la plancha con ensalada de lechuga
Alérgeno: pescado
Fruta

día **17**
Kcal. 475
Prot. 33
Lip 9
H.C. 66

Crema de calabacín, puerro y patata
Lomo fresco plancha con ensalada tomate, cebolla
Fruta

día **18**
Kcal. 476
Prot. 26
Lip 18
H.C. 52

Sopa de verduras
Alérgeno: gluten, huevo
Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate, remolacha
Alérgeno: pescado
Fruta

día **19**
Kcal. 475
Prot. 23
Lip 22
H.C. 47

Sopa de fideos
Alérgeno: gluten, huevo
Garbanzos con verdura y carne
Yogur desnatado (lácteos y derivados)

día **20**
Kcal. 408
Prot. 19
Lip 9
H.C. 62

Patatas guisadas con verduras
Fogonero al horno con ensalada de lechuga, cebolla y maíz
Alérgeno: pescado
Fruta

día **21**
Kcal. 433
Prot. 20
Lip 17
H.C. 32

Macarrones al ajillo
Alérgeno: huevo, gluten
Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha
Alérgeno: pescado
Fruta

día **24**
Kcal. 499
Prot. 23
Lip 14
H.C. 70

Crema de puerros y patata
Filete de ternera con champiñón salteado
Fruta de temporada

día **25**
Kcal. 478
Prot. 19
Lip 22
H.C. 52

Judías blancas ecológicas con verduras
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y manzana
Yogur desnatado (lácteos y derivados)

día **26**
Kcal. 478
Prot. 36
Lip 16
H.C. 47

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Salmón al horno con ensalada
Alérgeno: pescado
Fruta

día **27**
Kcal. 422
Prot. 17
Lip 26
H.C. 29

DÍA DE LA PAZ
Arroz al ajillo
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, y maíz
Alérgeno: huevo
Fruta

día **28**
Kcal. 409
Prot. 11
Lip 17
H.C. 52

Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate
Alérgeno: pescado
Fruta

día **31**
Kcal. 475
Prot. 33
Lip 9
H.C. 66



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