

MUSULMANES
NUESTRA SEÑORA DE LA PALOMA

Parga y López

ENERO 2022

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

VACACIONES DE NAVIDAD

NO LECTIVO

7

Macarrones con queso (sin bacon)
Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados
Salchichas de pavo con rodajas de tomate natural
Alérgenos: soja
Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo)

10
Kcal. 637
Prot. 27
Lip 20
H.C. 89

Judías pintas ecológicas con verduras
Bacalao rebozado con ensalada lechuga, aceitunas, manzana y zanahoria
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

11
Kcal. 723
Prot. 32
Lip 25
H.C. 92

Crema de lombarda y patata
Alérgeno: apio
Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, tomate y zanahoria
Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

12
Kcal. 634
Prot. 25
Lip 35
H.C. 54

Judías verdes con patatas y tomate frito
Ragú de ternera con verduras y patatas fritas
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

13
Kcal. 830
Prot. 44
Lip 35
H.C. 81

Guiso de fideos con calamares y rape
Alérgeno: gluten, huevo, crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfururos
Merluza rebozada con rodajas de tomate natural
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

14
Kcal. 758
Prot. 39
Lip 24
H.C. 96

Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Caballa con pisto
Alérgeno: pescado, moluscos, crustáceos
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

17
Kcal. 702
Prot. 35
Lip 19
H.C. 98

Crema de calabacín, puerro y patata
Filete de pollo plancha con ensalada tomate, cebolla y aceituna
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

18
Kcal. 619
Prot. 32
Lip 22
H.C. 73

Sopa de verduras (sin jamón)
Alérgeno: gluten, huevo
Merluza rebozada con ensalada lechuga, tomate, remolacha
Alérgeno: pescado, huevo, gluten
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

19
Kcal. 717
Prot. 28
Lip 35
H.C. 72

Guisantes salteados con ajo
Garbanzos guisados con verduras
Yogur ecológico batido con miel (lácteos y derivados), pan integral (gluten, soja, sésamo)

20
Kcal. 588
Prot. 26
Lip 19
H.C. 80

Patatas guisadas con pollo
Fogonero al horno con ensalada de lechuga, cebolla y maíz
Alérgeno: pescado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

21
Kcal. 685
Prot. 37
Lip 22
H.C. 85

Macarrones con queso y tomate
Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten
Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate y remolacha
Alérgeno: pescado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

24
Kcal. 666
Prot. 32
Lip 19
H.C. 93

Crema de puerros y patata
Albóndigas de ternera con champiñón
Alérgeno: gluten, huevo, soja, sulfitos y sulfururos
Fruta de temporada, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

25
Kcal. 715
Prot. 29
Lip 26
H.C. 93

Judías blancas ecológicas con verduras
Escalope de pavo con ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y manzana
Alérgeno: gluten, huevo
Yogur natural (lácteos y derivados), pan (gluten, soja, sésamo)

26
Kcal. 730
Prot. 34
Lip 31
H.C. 79

Coliflor con bechamel
Alérgeno: gluten, lácteos y derivados
Salmón al horno con ensalada
Alérgeno: pescado
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

27
Kcal. 637
Prot. 26
Lip 30
H.C. 62

DÍA DE LA PAZ
Arroz con tomate
tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, y maíz
Alérgeno:huevo
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

28
Kcal. 694
Prot. 21
Lip 30
H.C. 84

Lentejas ecológicas con verduras
Alérgeno: gluten
Merluza enharinada con ensalada de lechuga, tomate y aceituna
Alérgeno: pescado, gluten
Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)

31
Kcal. 763
Prot. 36
Lip 26
H.C. 97