

SIN LACTOSA, PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA, LÁCTEOS, HUEVO 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

dia 7

Macarrones con bacon
(sin queso, pasta sin huevo)
Alérgeno: soja
Lacón al horno con rodajas de tomate natural
Piña en su jugo y pan
(gluten, soja, sésamo)

dia 10
Kcal. 868
Prot. 28
Lip 45
H.C. 89

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

dia 11
Kcal. 656
Prot. 29
Lip 21
H.C. 88

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

dia 12
Kcal. 639
Prot. 23
Lip 33
H.C. 60

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

dia 13
Kcal. 763
Prot. 40
Lip 31
H.C. 77

Guiso de fideos con calamares y rape (fideos sin huevo)
Alérgeno: crustáceos, pescado, moluscos, sulfitos y sulfuradas
Merluza enharinada con rodajas de tomate natural
Alérgeno: pescado, gluten
Fruta de temporada y pan
(gluten, soja, sésamo)

dia 14
Kcal. 691
Prot. 36
Lip 21
H.C. 91

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

dia 17
Kcal. 635
Prot. 31
Lip 15
H.C. 94

Crema de calabacín, puerro y patata
Lomo fresco plancha con ensalada tomate, cebolla y aceituna
Fruta y pan integral
(gluten, soja, sésamo)

dia 18
Kcal. 695
Prot. 21
Lip 38
H.C. 68

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

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

Sopa de fideos (fideos sin huevo)
Alérgeno: soja
Cocido completo, morcillo, repollo, chorizo
Yogur de soja con miel (soja), pan integral (gluten, soja, sésamo)

dia 20
Kcal. 593
Prot. 24
Lip 17
H.C. 85

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

dia 21
Kcal. 619
Prot. 33
Lip 18
H.C. 80

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

dia 24
Kcal. 557
Prot. 25
Lip 11
H.C. 89

Crema de puerros y patata
Albóndigas de pollo con champiñón
Alérgeno: gluten
Fruta de temporada y pan integral
(gluten, soja, sésamo)

dia 25
Kcal. 649
Prot. 25
Lip 22
H.C. 88

Judías blancas ecológicas con verduras
Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y manzana
Yogur de soja (soja), pan
(gluten, soja, sésamo)

dia 26
Kcal. 621
Prot. 38
Lip 19
H.C. 72

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Salmón al horno con ensalada
Alérgeno: pescado
Fruta y pan integral
(gluten, soja, sésamo)

dia 27
Kcal. 560
Prot. 20
Lip 32
H.C. 48

DÍA DE LA PAZ
Arroz con tomate
Lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga, y maíz
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

dia 28
Kcal. 697
Prot. 19
Lip 37
H.C. 71

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

dia 31
Kcal. 696
Prot. 32
Lip 22
H.C. 93