



PALOMERAS BAJAS HIPOCALORICO

MARZO 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

<p>dia 1 Kcal. 471 Prot. 17 Lip 15 H.C. 67</p> <p>Espirales al ajillo Alérgeno: gluten, huevo Tortilla francesa con ensalada Alérgeno:huevo Fruta</p>	<p>dia 2 Kcal. 424 Prot. 20 Lip 25 H.C. 29</p> <p>Brócoli rehogado Carne plancha con ensalada Fruta</p>	<p>dia 3 Kcal. 442 Prot. 45 Lip 13 H.C. 37</p> <p>Sopa de picadillo Alérgeno: soja, huevo, gluten Pollo asado con ensalada Fruta</p>	<p>dia 4 Kcal. 503 Prot. 23 Lip 25 H.C. 46</p> <p>Puré de verduras frescas Carne picada plancha con ensalada Alérgeno: soja, sulfitos y sulfurados Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p>	<p>dia 5 Kcal. 539 Prot. 33 Lip 16 H.C. 67</p> <p>Potaje de garbanzos y espinacas (sin choriz) Alérgeno: huevo Fogonero al horno Alérgeno: pescado Fruta</p>
<p>dia 8 Kcal. 436 Prot. 18 Lip 13 H.C. 62</p> <p>Arroz con verduras Fogonero plancha con ensalada Alérgeno: pescado Fruta</p>	<p>dia 9 Kcal. 530 Prot. 29 Lip 17 H.C. 66</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras Alérgeno: gluten C. lomo plancha con ensalada Fruta</p>	<p>dia 10 Kcal. 414 Prot. 23 Lip 29 H.C. 16</p> <p>Coliflor rehogada Ternera con ensalada Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p>	<p>dia 11 Kcal. 448 Prot. 18 Lip 14 H.C. 61</p> <p>Judías pintas con verduras Tortilla francesa con ensalada Alérgeno:huevo Fruta</p>	<p>dia 12 Kcal. 402 Prot. 18 Lip 13 H.C. 53</p> <p>Crema de calabacín Merluza al horno con ensalada Alérgeno: pescado Fruta</p>
<p>dia 15 Kcal. 511 Prot. 21 Lip 18 H.C. 66</p> <p>Macarrones al ajillo Alérgeno: gluten, huevo Salmón plancha con ensalada Alérgeno: pescado Fruta</p>	<p>dia 16 Kcal. 376 Prot. 26 Lip 15 H.C. 33</p> <p>Judías verdes rehogadas F. pollo plancha con ensalada Fruta</p>	<p>dia 17 Kcal. 431 Prot. 26 Lip 18 H.C. 42</p> <p>Crema de zanahoria Bacalao al horno con ensalada Alérgeno: pescado Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p>	<p>dia 18 Kcal. 418 Prot. 16 Lip 6 H.C. 76</p> <p>Sopa de fideos Alérgeno: gluten, huevo garbanzos con verduras y carne Fruta</p>	<p>dia 19 Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">FIESTA</p>
<p>dia 22 Kcal. 532 Prot. 25 Lip 25 H.C. 52</p> <p>Ensalada de pasta Alérgeno: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos Lacon a la gallega con ensalada Fruta</p>	<p>dia 23 Kcal. 382 Prot. 27 Lip 16 H.C. 15</p> <p>Patatas guisadas con verduras Merluza plancha con ensalada Alérgeno: pescado Yogur desnatado (lácteos y derivados)</p>	<p>dia 24 Kcal. 456 Prot. 13 Lip 18 H.C. 62</p> <p>Arroz integral con verduras Tortilla francesa con ensalada Alérgeno:huevo Fruta</p>	<p>dia 25 Kcal. 488 Prot. 32 Lip 13 H.C. 61</p> <p>Judías blancas ecológicas con verduras Pollo a la plancha con ensalada Fruta</p>	

SEMANA SANTA