



**PALOMERAS BAJAS MUSULMÁN SIN CARNE**

**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><b> día 1</b></p> <p>Espirales con queso y tomate Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> Alérgeno:huevo</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 700 Prot. 26 Lip 25 H.C. 93</p>	<p><b> día 2</b></p> <p>Brócoli rehogado Albóndigas de pescado con patatas dado Alérgeno: pescado, gluten, moluscos, lácteos y derivados, huevo</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 769 Prot. 36 Lip 34 H.C. 108</p>	<p><b> día 3</b></p> <p>Crema de coliflor Salmón a la plancha con salteado de champiñón Alérgeno: pescado</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 783 Prot. 55 Lip 24 H.C. 87</p>	<p><b> día 4</b></p> <p>Puré de verduras frescas Tortilla de patatas con ensalada Alérgeno: huevo</p> <p><b>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 589 Prot. 21 Lip 27 H.C. 65</p>	<p><b> día 5</b></p> <p>Potaje de garbanzos y espinacas (sin choriz) Alérgeno: huevo</p> <p><b>Fogonero al horno con ensalada</b> Alérgeno: pescado</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 744 Prot. 39 Lip 25 H.C. 91</p>
<p><b> día 8</b></p> <p>Arroz con tomate Empanadillas de atún con ensalada Alérgeno: gluten, huevo, pescado, crustáceos, soja, lácteos y derivados, moluscos</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 672 Prot. 15 Lip 18 H.C. 112</p>	<p><b> día 9</b></p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras Alérgeno: gluten</p> <p><b>Tortilla de queso con patatas panaderas</b> Alérgenos: huevo, lácteos y derivados</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 673 Prot. 30 Lip 22 H.C. 88</p>	<p><b> día 10</b></p> <p>Coliflor con mayonesa Alérgeno: huevo</p> <p><b>Marmitako de atún</b> Alérgeno: pescado</p> <p><b>Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 640 Prot. 22 Lip 38 H.C. 80</p>	<p><b> día 11</b></p> <p>Judías pintas estofadas Alérgeno: huevo</p> <p><b>Tortilla de espinacas con ensalada</b> Alérgeno:huevo</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 657 Prot. 25 Lip 24 H.C. 85</p>	<p><b> día 12</b></p> <p>Crema de calabacín Merluza rebozada con ensalada tomate y aceitunas Alérgeno: pescado, huevo, gluten</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 711 Prot. 26 Lip 31 H.C. 83</p>
<p><b> día 15</b></p> <p>Macarrones con tomate (pasta sin huevo) Alérgeno: soja</p> <p><b>Salmón plancha con ensalada</b> Alérgeno: pescado</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 698 Prot. 28 Lip 24 H.C. 92</p>	<p><b> día 16</b></p> <p>Judías verdes con tomate Tortilla francesa con ensalada Alérgeno:huevo</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 561 Prot. 20 Lip 27 H.C. 60</p>	<p><b> día 17</b></p> <p>Crema de zanahoria Bacalao horno con pisto Alérgeno: pescado</p> <p><b>Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 624 Prot. 24 Lip 29 H.C. 65</p>	<p><b> día 18</b></p> <p>Brócoli rehogado con patatas Garbanzos con verduras Alérgeno: huevo</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 656 Prot. 24 Lip 22 H.C. 91</p>	<p><b> día 19</b></p> <p><b>FIESTA</b></p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p>
<p><b> día 22</b></p> <p>Ensalada de pasta Alérgeno: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</p> <p><b>Tortilla de calabacín con patatas al vapor</b> Alérgeno: huevo</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 703 Prot. 26 Lip 25 H.C. 93</p>	<p><b> día 23</b></p> <p>Patatas guisadas con verduras Merluza enharinada con ensalada Alérgeno: pescado, gluten</p> <p><b>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 603 Prot. 27 Lip 29 H.C. 42</p>	<p><b> día 24</b></p> <p>Arroz integral con tomate Huevos con bechamel y ensalada Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitas</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 780 Prot. 20 Lip 38 H.C. 90</p>	<p><b> día 25</b></p> <p>Judías blancas ecológicas con verduras Fogonero a la plancha con ensalada de tomate natural y maíz Alérgeno: pescado</p> <p><b>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</b></p> <p>Kcal. 640 Prot. 35 Lip 18 H.C. 85</p>	<p><b> día</b></p>

**SEMANA SANTA**