



**PALOMERAS BAJAS SIN HUEVO**

**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>dia 1</b> Kcal. 635 Prot. 31 Lip 16 H.C. 92</p> <p>Espirales con bacon y tomate (pasta sin huevo, sin queso) Alérgeno: soja Hamburguesa de pollo con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 2</b> Kcal. 650 Prot. 25 Lip 30 H.C. 69</p> <p>Brócoli rehogado Salmón a la plancha con patatas dado Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 3</b> Kcal. 712 Prot. 55 Lip 22 H.C. 72</p> <p>Sopa de picadillo (fideos sin huevo, sin huevo) Alérgeno: soja Pollo asado con salteado de champiñón Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 4</b> Kcal. 645 Prot. 30 Lip 29 H.C. 66</p> <p>Puré de verduras frescas F. rusos con salsa de tomate Alérgeno: soja, sulfitos y sulfurosas Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 5</b> Kcal. 744 Prot. 39 Lip 25 H.C. 91</p> <p>Potaje de garbanzos y espinacas (sin huevo) Fogonero al horno con ensalada Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p><b>dia 8</b> Kcal. 678 Prot. 37 Lip 22 H.C. 84</p> <p>Paella mixta Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitos y sulfurosas Bacalao al horno con ensalada Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 9</b> Kcal. 781 Prot. 32 Lip 34 H.C. 87</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras Alérgeno: gluten C. lomo plancha con patatas panaderas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 10</b> Kcal. 650 Prot. 29 Lip 38 H.C. 48</p> <p>Coliflor al ajillo Estofado de ternera con patatas dado Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 11</b> Kcal. 794 Prot. 58 Lip 24 H.C. 86</p> <p>Judías pintas estofadas (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 12</b> Kcal. 711 Prot. 26 Lip 31 H.C. 83</p> <p>Crema de calabacín Merluza enharinada con ensalada tomate y aceitunas Alérgeno: pescado, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p><b>dia 15</b> Kcal. 698 Prot. 28 Lip 24 H.C. 92</p> <p>Macarrones con tomate (pasta sin huevo) Alérgeno: soja Salmón plancha con ensalada Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 16</b> Kcal. 601 Prot. 34 Lip 25 H.C. 60</p> <p>Judías verdes con tomate F. pollo plancha con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 17</b> Kcal. 624 Prot. 24 Lip 29 H.C. 65</p> <p>Crema de zanahoria Bacalao horno con pisto Alérgeno: pescado Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 18</b> Kcal. 665 Prot. 26 Lip 19 H.C. 98</p> <p>Sopa de fideos (fideos sin huevo) Alérgeno: soja Cocido completo Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>FIESTA</b></p>
<p><b>dia 22</b> Kcal. 718 Prot. 31 Lip 29 H.C. 83</p> <p>Ensalada de pasta (sin huevo, pasta sin huevo) Alérgeno: soja, pescado, crustáceos, moluscos Lacon a la gallega con patatas al vapor Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 23</b> Kcal. 712 Prot. 38 Lip 30 H.C. 73</p> <p>Patatas guisadas con magro Merluza enharinada con ensalada Alérgeno: pescado, gluten Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 24</b> Kcal. 741 Prot. 28 Lip 32 H.C. 86</p> <p>Arroz integral campesina Ternera a la plancha con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia 25</b> Kcal. 780 Prot. 33 Lip 31 H.C. 93</p> <p>Judías blancas ecológicas con verduras Filetes rusos con ensalada tomate natural y maíz Alérgeno: soja, sulfitos y sulfurosas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p><b>dia</b></p>

**SEMANA SANTA**