

**PALOMERAS BAJAS SIN LÁCTEOS,
PROT LECHE, LACTOSA, 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>dia 1 Kcal. 568 Prot. 28 Lip 12 H.C. 87</p> <p>Espirales con bacon y tomate (pasta sin huevo, sin queso) Alérgeno: soja Hamburguesa de pollo con ensalada Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 2 Kcal. 583 Prot. 22 Lip 26 H.C. 65</p> <p>Brócoli rehogado Salmón a la plancha con patatas dado Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 3 Kcal. 645 Prot. 52 Lip 18 H.C. 68</p> <p>Sopa de picadillo (fideos sin huevo, sin huevo) Alérgeno: soja Pollo asado con salteado de champiñón Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 4 Kcal. 650 Prot. 29 Lip 27 H.C. 72</p> <p>Puré de verduras frescas F. rusos con salsa de tomate Alérgeno: soja, sulfitos y sulfuradas Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 5 Kcal. 677 Prot. 36 Lip 21 H.C. 86</p> <p>Potaje de garbanzos y espinacas (sin huevo, sin chorizo) Fogonero al horno con ensalada Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p>dia 8 Kcal. 611 Prot. 34 Lip 18 H.C. 79</p> <p>Paella mixta Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitos y sulfuradas Bacalao al horno con ensalada Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 9 Kcal. 714 Prot. 29 Lip 30 H.C. 83</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras Alérgeno: gluten C. lomo plancha con patatas panaderas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 10 Kcal. 632 Prot. 31 Lip 35 H.C. 46</p> <p>Coliflor al ajillo Estofado de ternera con patatas dado Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 11 Kcal. 727 Prot. 55 Lip 20 H.C. 82</p> <p>Judías pintas estofadas (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 12 Kcal. 644 Prot. 23 Lip 27 H.C. 79</p> <p>Crema de calabacín Merluza enharinada con ensalada tomate y aceitunas Alérgeno: pescado, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p>dia 15 Kcal. 631 Prot. 24 Lip 20 H.C. 87</p> <p>Macarrones con tomate (pasta sin huevo) Alérgeno: soja Salmón plancha con ensalada Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 16 Kcal. 534 Prot. 31 Lip 21 H.C. 55</p> <p>Judías verdes con tomate F. pollo plancha con ensalada Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 17 Kcal. 629 Prot. 23 Lip 27 H.C. 71</p> <p>Crema de zanahoria Bacalao horno con pisto Alérgeno: pescado Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 18 Kcal. 598 Prot. 22 Lip 16 H.C. 93</p> <p>Sopa de fideos (fideos sin huevo) Alérgeno: soja Cocido completo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 19 Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">FIESTA</p>
<p>dia 22 Kcal. 651 Prot. 28 Lip 25 H.C. 78</p> <p>Ensalada de pasta (sin huevo, pasta sin huevo) Alérgeno: soja, pescado, crustáceos, moluscos Lacón a la gallega con patatas al vapor Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 23 Kcal. 717 Prot. 37 Lip 27 H.C. 79</p> <p>Patatas guisadas con magro Merluza enharinada con ensalada Alérgeno: pescado, gluten Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 24 Kcal. 674 Prot. 24 Lip 28 H.C. 81</p> <p>Arroz integral campesina Ternera a la plancha con ensalada Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 25 Kcal. 713 Prot. 29 Lip 27 H.C. 89</p> <p>Judías blancas ecológicas con verduras Filetes rusos con ensalada de tomate natural y maíz Alérgeno: soja, sulfitos y sulfuradas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia</p>

SEMANA SANTA