

## REAL ARMADA SIN HUEVO

JUNIO 2021

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

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
<p>dia</p> <p><b>Arroz con tomate</b> Salchichas de pavo con ensalada Alérgeno: soja Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>1</b></p> <p>Kcal. 673 Prot. 24 Lip 31 H.C. 76</p> <p>Crema de champiñón Ternera guisada con verduras y patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>2</b></p> <p>Kcal. 735 Prot. 28 Lip 36 H.C. 76</p> <p>Ensalada campera con atún, tomate, aceitunas (sin huevo) Alérgeno: pescado, crustáceos, moluscos Filete de pollo con salteado de verduras Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>3</b></p> <p>Kcal. 731 Prot. 36 Lip 28 H.C. 83</p> <p>Garbanzos guisados con espinacas y chorizo (sin huevo) Bacalao al horno con pisto Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>4</b></p> <p>Kcal. 765 Prot. 43 Lip 24 H.C. 93</p>
<p>dia <b>7</b></p> <p>Kcal. 773 Prot. 33 Lip 27 H.C. 100</p> <p>Espaguetis con bacon (sin queso, pasta sin huevo) Alérgeno: soja Merluza enharinada con lechuga, tomate y maíz Alérgeno: pescado, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>8</b></p> <p>Kcal. 854 Prot. 51 Lip 32 H.C. 89</p> <p>Alubias con verduras y chorizo Ragout de pavo con arroz rehogado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>9</b></p> <p>Kcal. 819 Prot. 29 Lip 36 H.C. 94</p> <p>Crema de zanahorias Albóndigas de pollo con patatas dado Alérgenos: gluten Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>10</b></p> <p>Kcal. 686 Prot. 31 Lip 24 H.C. 86</p> <p>Arroz campesina F. de merluza con ensalada Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>11</b></p> <p>Kcal. 728 Prot. 52 Lip 33 H.C. 54</p> <p>Brócoli rehogado Muslitos de pollo asados con patatas panadera Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p>dia <b>14</b></p> <p>Kcal. 876 Prot. 35 Lip 45 H.C. 83</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras y chorizo Alérgeno: gluten Cinta de lomo con lechuga, tomate, maíz Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>15</b></p> <p>Kcal. 698 Prot. 30 Lip 21 H.C. 98</p> <p>Coditos con tomate (sin queso, pasta sin huevo) Alérgeno: soja Merluza en salsa verde con guisantes (sin huevo) Alérgeno: pescado, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>16</b></p> <p>Kcal. 770 Prot. 32 Lip 36 H.C. 80</p> <p>Patatas guisadas a la riojana Ragú de ternera con champiñones Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>17</b></p> <p>Kcal. 661 Prot. 29 Lip 32 H.C. 65</p> <p>Judías verdes rehogadas con jamón Bacalao enharinado con ensalada de tomate natural Alérgeno: pescado, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>18</b></p> <p>Kcal. 731 Prot. 35 Lip 28 H.C. 86</p> <p>Arroz tres delicias (sin huevo) Alérgeno: soja F. de pollo plancha con ensalada Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p>dia <b>21</b></p> <p>Kcal. 717 Prot. 29 Lip 26 H.C. 92</p> <p>Macarrones con bacon y tomate (sin queso, pasta sin huevo) Alérgeno: soja Salchichas de pavo con lechuga, tomate, maíz Alérgeno: soja Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>22</b></p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO</p>	<p>dia <b>23</b></p> <p>Kcal. 764 Prot. 24 Lip 34 H.C. 91</p> <p>Crema de verduras C. de lomo plancha con patatas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia <b>24</b></p> <p>Kcal. 678 Prot. 33 Lip 24 H.C. 83</p> <p>Ensalada campera (sin huevo) Alérgeno: pescado, crustáceos, moluscos Rape a la plancha con ensalada Alérgenos: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p>

# VACACIONES DE VERANO