

REAL ARMADA SIN LÁCTEOS, PROT LECHE, LACTOSA

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>dia</p>	<p>dia 1</p> <p>Kcal. 622 Prot. 17 Lip 26 H.C. 79</p> <p>Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada Alérgeno:huevo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 2</p> <p>Kcal. 740 Prot. 26 Lip 34 H.C. 82</p> <p>Crema de champiñón Ternera guisada con verduras y patatas dado Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 3</p> <p>Kcal. 664 Prot. 33 Lip 24 H.C. 78</p> <p>Ensalada campera con huevo, atún, tomate, aceitunas Alérgeno: pescada, crustáceos, moluscos, huevo Filete de pollo con salteado de verduras Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 4</p> <p>Kcal. 698 Prot. 40 Lip 21 H.C. 89</p> <p>Garbanzos guisados con espinacas y chorizo Alérgeno: huevo Bacalao al horno con pisto Alérgeno: pescada Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p>dia 7</p> <p>Kcal. 706 Prot. 29 Lip 23 H.C. 95</p> <p>Espaguetis ecológicos con bacon (sin queso) Alérgeno: huevo, gluten Merluza a la romana con lechuga, tomate y maíz Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 8</p> <p>Kcal. 787 Prot. 48 Lip 29 H.C. 85</p> <p>Alubias con verduras y chorizo Ragout de pavo con arroz rehogado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 9</p> <p>Kcal. 824 Prot. 28 Lip 34 H.C. 99</p> <p>Crema de zanahorias Albóndigas de pollo con patatas dado Alérgenos: gluten Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 10</p> <p>Kcal. 619 Prot. 28 Lip 20 H.C. 81</p> <p>Arroz campesina F. de merluza con ensalada Alérgeno: pescada Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 11</p> <p>Kcal. 661 Prot. 49 Lip 29 H.C. 50</p> <p>Brócoli rehogado Muslitos de pollo asados con patatas panadera Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p>dia 14</p> <p>Kcal. 687 Prot. 29 Lip 29 H.C. 78</p> <p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras y chorizo Alérgeno: gluten Tortilla de atún con lechuga, tomate, maíz Alérgeno:huevo, pescado, crustáceos, moluscos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 15</p> <p>Kcal. 613 Prot. 27 Lip 14 H.C. 95</p> <p>Coditos con tomate (sin queso) Alérgeno: gluten, huevo Merluza en salsa verde con huevo y guisantes Alérgeno: pescada, huevo, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 16</p> <p>Kcal. 752 Prot. 34 Lip 33 H.C. 79</p> <p>Patatas guisadas a la riojana Ragú de ternera con champiñones Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 17</p> <p>Kcal. 594 Prot. 25 Lip 28 H.C. 60</p> <p>Judías verdes rehogadas con jamón Bacalao orly con ensalada de tomate natural Alérgeno: pescada, gluten, huevo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 18</p> <p>Kcal. 664 Prot. 32 Lip 24 H.C. 81</p> <p>Arroz tres delicias Alérgeno: huevo, soja F. de pollo plancha con ensalada Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>
<p>dia 21</p> <p>Kcal. 595 Prot. 20 Lip 18 H.C. 88</p> <p>Macarrones con bacon y tomate (sin queso) Alérgeno: gluten, huevo Tortilla de calabacín con lechuga, tomate, maíz Alérgeno:huevo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 22</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO</p>	<p>dia 23</p> <p>Kcal. 697 Prot. 20 Lip 30 H.C. 87</p> <p>Crema de verduras C. de lomo plancha con patatas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia 24</p> <p>Kcal. 604 Prot. 24 Lip 21 H.C. 78</p> <p>Ensalada campera Alérgeno: pescada, crustáceos, moluscos, huevo Rape a la plancha con ensalada Alérgenos: pescada Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p>	<p>dia</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p>

VACACIONES DE VERANO