

SIN HUEVO MADRID



SEPTIEMBRE 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

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

| Lunes/Monday | Martes/Tuesday | Miércoles/Wednesday | Jueves/Thursday | Viernes/Friday |
|---|--|--|---|---|
| <p> día 7</p> <p>Kcal. 673</p> <p>Prot. 24</p> <p>Lip 31</p> <p>H.C. 76</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>Piña y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 8</p> <p>Kcal. 714</p> <p>Prot. 25</p> <p>Lip 36</p> <p>H.C. 73</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>C. de lomo plancha con patatas bastón</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 9</p> <p>Kcal. 644</p> <p>Prot. 29</p> <p>Lip 26</p> <p>H.C. 73</p> <p>Ensalada de pasta (sin huevo, pasta sin huevo)</p> <p>Alérgeno: soja, pescado, crustáceos, molusco</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (sin huevo)</p> <p>Alérgeno: pescado, gluten</p> <p>Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 10</p> <p>Kcal. 779</p> <p>Prot. 32</p> <p>Lip 23</p> <p>H.C. 111</p> <p>Garbanzos guisados con arroz</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado</p> <p>Alérgenos: gluten</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | |
| <p> día 13</p> <p>Kcal. 657</p> <p>Prot. 28</p> <p>Lip 21</p> <p>H.C. 89</p> <p>Espaguetis con tomate (sin queso, pasta sin huevo)</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>Lacón a la gallega con cachelos</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 14</p> <p>Kcal. 765</p> <p>Prot. 30</p> <p>Lip 34</p> <p>H.C. 85</p> <p>Judías blancas estofadas (sin huevo)</p> <p>F. de salmón plancha (sin mayonesa) y ensalada lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 15</p> <p>Kcal. 728</p> <p>Prot. 34</p> <p>Lip 31</p> <p>H.C. 78</p> <p>Lentejas guisadas a la jardinera</p> <p>Alérgeno: gluten</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada lechuga, maíz, aceitunas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 16</p> <p>Kcal. 706</p> <p>Prot. 36</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 88</p> <p>Brócoli rehogado</p> <p>F. rusos de ternera con tomate frito y patatas panadera</p> <p>Alérgeno: soja, sulfitas y sulfuradas</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 17</p> <p>Kcal. 737</p> <p>Prot. 28</p> <p>Lip 35</p> <p>H.C. 78</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Ragú de pollo con patatas dado</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> |
| <p> día 20</p> <p>Kcal. 702</p> <p>Prot. 35</p> <p>Lip 20</p> <p>H.C. 96</p> <p>Coditos con bacon (sin queso, pasta sin huevo)</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>Merluza al horno con patatas panadera</p> <p>Alérgeno: pescado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 21</p> <p>Kcal. 763</p> <p>Prot. 44</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 81</p> <p>Ensalada campera (sin huevo)</p> <p>Alérgeno: pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>Ragú de pavo guisado con verduras y arroz</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 22</p> <p>Kcal. 604</p> <p>Prot. 33</p> <p>Lip 27</p> <p>H.C. 57</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 23</p> <p>Kcal. 762</p> <p>Prot. 34</p> <p>Lip 29</p> <p>H.C. 92</p> <p>Judías pintas estofadas con chorizo</p> <p>Bacalao enharinado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Alérgeno: pescado, gluten</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 24</p> <p>Kcal. 755</p> <p>Prot. 27</p> <p>Lip 41</p> <p>H.C. 69</p> <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Magro a la riojana con patatas dado</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> |
| <p> día 27</p> <p>Kcal. 698</p> <p>Prot. 30</p> <p>Lip 21</p> <p>H.C. 98</p> <p>Macarrones al ajillo (pasta sin huevo)</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>F. de rape en salsa (sin huevo) con patatas dado</p> <p>Alérgeno: pescado, gluten</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 28</p> <p>Kcal. 749</p> <p>Prot. 35</p> <p>Lip 19</p> <p>H.C. 109</p> <p>Lentejas guisadas con arroz</p> <p>Alérgeno: gluten</p> <p>Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 29</p> <p>Kcal. 678</p> <p>Prot. 52</p> <p>Lip 19</p> <p>H.C. 75</p> <p>Puré de verduras frescas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con patatas bastón</p> <p>Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | <p> día 30</p> <p>Kcal. 744</p> <p>Prot. 32</p> <p>Lip 32</p> <p>H.C. 83</p> <p>Paella mixta</p> <p>Alérgeno: crustáceos, pescados, moluscos, sulfitas y sulfuradas</p> <p>Salchichas de pavo con tomate y ensalada</p> <p>Alérgeno: soja</p> <p>Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> | |

