



**MENÚ GENÉRICO REAL ARMADA
SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS**

OCTUBRE 2021

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday



MENÚ TERRORÍFICO HALLOWEEN
- PUCHERO ENCANTADO
- DEDOS DE ZOMBI CON GOTAS DE SANGRE DE MURCIÉLAGO
- CARAS FANTASMALES

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

día 1	día 2	día 3	día 4	día 5	día 6	día 7	día 8
<p>Judías verdes con aceite y vinagre C. de lomo plancha con patatas fritas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 629 Prot. 23 Lip 36 H.C. 54</p>	<p>Arroz con salchichas Alérgeno: soja Hamburguesa de pollo con ensalada de tomate y maíz Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 701 Prot. 31 Lip 26 H.C. 86</p>	<p>Puré de calabacín Estofado de ternera con verduras Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 758 Prot. 32 Lip 34 H.C. 81</p>	<p>Patatas guisadas con magro Bacalao enharinado con pisto Alérgeno: pescado, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 728 Prot. 38 Lip 23 H.C. 92</p>	<p>Brócoli rehogado Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, tomate, maíz Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 674 Prot. 50 Lip 34 H.C. 44</p>	<p>Judías blancas guisadas con verduras Lomo de merluza a la gallega con cachelos Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 642 Prot. 32 Lip 12 H.C. 102</p>		
<p> día 11</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p> día 12</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras y chorizo Alérgeno: gluten Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, cebolla Alérgeno: lácteos y derivados, gluten, pescado, crustáceos, moluscos, apio Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 858 Prot. 25 Lip 45 H.C. 90</p>	<p> día 13</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Crema de calabaza Ragout de ternera con verduras Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 642 Prot. 31 Lip 30 H.C. 63</p>	<p> día 14</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Sopa de cocido (fideos sin huevo) Alérgeno: soja Cocido completo con ternera, chorizo, pollo, verdura Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 665 Prot. 26 Lip 19 H.C. 98</p>	<p> día 15</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p>		
<p> día 18</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Macarrones horneados con bacon (sin queso, pasta sin huevo) Alérgeno: soja Tacos de rape con salsa verde y guisantes (sin huevo) Alérgeno: pescado, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 820 Prot. 38 Lip 28 H.C. 105</p>	<p> día 19</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Puré de verduras frescas F. pollo con patatas panadera Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 699 Prot. 33 Lip 22 H.C. 91</p>	<p> día 20</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Judías pintas estofadas con chorizo verduras Ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, aceitunas Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 768 Prot. 40 Lip 27 H.C. 93</p>	<p> día 21</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Menestra de verduras (sin huevo) Pollo guisado con champiñón y patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 692 Prot. 29 Lip 33 H.C. 70</p>	<p> día 22</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Arroz caldoso con verduras Merluza molinera con champiñón rehogado Alérgeno: pescado, gluten Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 731 Prot. 26 Lip 28 H.C. 93</p>			
<p> día 25</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Lentejas guisadas con chorizo y verduras Alérgeno: gluten Merluza horno con patatas dado Alérgeno: pescado Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 805 Prot. 37 Lip 29 H.C. 100</p>	<p> día 26</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Judías verdes rehogadas Albóndigas de pollo en salsa con zanahoria Alérgenos: gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 660 Prot. 25 Lip 23 H.C. 88</p>	<p> día 27</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Sopa de cocido (fideos sin huevo) Alérgeno: soja Cocido madrileño con patata, repollo, ternera Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 665 Prot. 26 Lip 19 H.C. 98</p>	<p> día 28</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Marmitako de bonito Alérgeno: pescado Hamburguesa de ternera con ensalada Alérgeno: soja Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 699 Prot. 28 Lip 38 H.C. 63</p>	<p> día 29</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C.</p> <p>Crema de calabaza Salchichas de pavo con salsa de tomate y patatas Alérgeno: soja Mandarina, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. 737 Prot. 29 Lip 32 H.C. 83</p>			