

(COLEGIO/SCHOOL)

CELIACO
REAL ARMADA

(MES/MONTH)
SEPTIEMBRE 2022



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday



2 DE SEPTIEMBRE
DIA DE CEUTA



8 DE SEPTIEMBRE
DIA DE EXTREMADURA



8 DE SEPTIEMBRE
DIA DE ASTURIAS



15 DE SEPTIEMBRE
DIA DE CANTABRIA



17 DE SEPTIEMBRE
DIA DE MELILLA

dia 5

dia 6

dia 7

dia 8

dia 9

Macarrones con tomate y queso (pasta sin gluten)
Alérgeno: lácteos y derivados, soja
Tortilla de jamón con ensalada lechuga, maíz, cebolla
Alérgeno: huevo, soja, sulfitos
Fruta y pan sin gluten (huevo)

Judías verdes rehogadas
Cinta de lomo plancha con patatas fritas
Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 661 Prot. 25 Lip 23 H.C. 88

Kcal. 737 Prot. 21 Lip 42 H.C. 69

Kcal. 687 Prot. 36 Lip 20 H.C. 91

dia 12

dia 13

dia 14

dia 15

dia 16

Ensalada de pasta con tomate, cebolla, maíz, atún (pasta sin gluten)
Alérgeno: huevo, soja, pescado, sulfitos
Lacón a la gallega con cachelós
Fruta y pan sin gluten (huevo)

Judías blancas estofadas
Alérgeno: huevo
Rape rebozado (harina sin gluten) con ensalada lechuga, tomate, zanahoria
Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos
Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo)

Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria
Pollo con salsa de tomate, cebolla, pimienta y patatas dado
Helado sin gluten (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Arroz tres delicias
Alérgeno: huevo, soja
Bacalao a la plancha con ensalada lechuga, tomate, cebolla
Alérgeno: pescado, sulfitos
Fruta y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 651 Prot. 28 Lip 25 H.C. 78

Kcal. 656 Prot. 29 Lip 21 H.C. 88

Kcal. 712 Prot. 32 Lip 27 H.C. 87

Kcal. 612 Prot. 28 Lip 19 H.C. 81

Kcal. 717 Prot. 30 Lip 31 H.C. 79

dia 19

dia 20

dia 21

dia 22

dia 23

Espaguetis gratinados con queso (pasta sin gluten)
Alérgeno: lácteos y derivados, soja
Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Alérgeno: huevo, soja, sulfitos
Fruta y pan sin gluten (huevo)

Puchero de garbanzos con chorizo
Bacalao al horno con pisto
Alérgeno: pescado
Fruta y pan sin gluten (huevo)

Crema de calabacín ecológico
Ragú de ternera guisada con patatas dado
Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)

Judías pintas con pimiento, zanahoria, patata
F. de merluza al horno con champiñón rehogado
Alérgeno: pescado
Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 661 Prot. 25 Lip 23 H.C. 88

Kcal. 730 Prot. 45 Lip 21 H.C. 90

Kcal. 648 Prot. 26 Lip 30 H.C. 68

Kcal. 617 Prot. 31 Lip 13 H.C. 93

Kcal. 631 Prot. 22 Lip 28 H.C. 73

dia 26

dia 27

dia 28

dia 29

dia 30

Crema de zanahoria
Tortilla española con ensalada
Alérgeno: huevo, sulfitos
Fruta y pan sin gluten (huevo)

Coditos con tomate y bacon gratinados con queso (pasta sin gluten)
Alérgeno: soja, lácteos y derivados
Merluza en salsa verde con huevo y guisantes (harina sin gluten)
Alérgeno: pescado, huevo
Fruta y pan sin gluten (huevo)

Coliflor rehogada con ajo y pimentón
Albóndigas de pollo guisadas con verduras (harina sin gluten)
Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo)

Arroz campesina
Filete de cerdo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla
Alérgeno: sulfitos
Fruta y pan sin gluten (huevo)

Kcal. 615 Prot. 18 Lip 19 H.C. 93

Kcal. 753 Prot. 34 Lip 24 H.C. 101

Kcal. 777 Prot. 30 Lip 37 H.C. 80

Kcal. 672 Prot. 31 Lip 25 H.C. 81

Kcal. 611 Prot. 23 Lip 20 H.C. 87

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

Menú elaborado por el departamento de nutrición de Parga y López SL