

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN HUEVO
REAL ARMADA

(MES/MONTH)
SEPTIEMBRE 2022








Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

 <p>2 DE SEPTIEMBRE DIA DE CEUTA</p>	 <p>8 DE SEPTIEMBRE DIA DE EXTREMADURA</p>	 <p>8 DE SEPTIEMBRE DIA DE ASTURIAS</p>	 <p>15 DE SEPTIEMBRE DIA DE CANTABRIA</p>	 <p>17 DE SEPTIEMBRE DIA DE MELILLA</p>																																								
<p>dia 5</p>	<p>dia 6</p>	<p>dia 7</p> <p>Macarrones con tomate y queso (pasta sin huevo) Alérgeno: lácteos y derivados, soja Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, maíz, cebolla Alérgeno: sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>610</td><td>30</td><td>15</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	610	30	15	88	<p>dia 8</p> <p>Judías verdes rehogadas Cinta de lomo plancha con patatas fritas Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>737</td><td>21</td><td>42</td><td>69</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	737	21	42	69	<p>dia 9</p> <p>Lentejas guisadas con zanahoria, chorizo, cebolla, patata Alérgeno: gluten Merluza al horno con ensalada lechuga, tomate, aceitunas Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>625</td><td>32</td><td>20</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	625	32	20	79																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
610	30	15	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
737	21	42	69																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
625	32	20	79																																									
<p>dia 12</p> <p>Ensalada de pasta con tomate, cebolla, maíz, atún (sin huevo, pasta sin huevo) Alérgeno: soja, pescado, sulfitos Lacón a la gallega con cachelos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>651</td><td>28</td><td>25</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	651	28	25	78	<p>dia 13</p> <p>Judías blancas estofadas (sin huevo) Rape enharinado con ensalada lechuga, tomate, zanahoria Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>656</td><td>29</td><td>21</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	656	29	21	88	<p>dia 14</p> <p>Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria Pollo con salsa de tomate, cebolla, pimiento y patatas dado Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>712</td><td>32</td><td>27</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	712	32	27	87	<p>dia 15</p> <p>Arroz tres delicias (sin huevo) Alérgeno: soja Bacalao a la plancha con ensalada lechuga, tomate, cebolla Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>612</td><td>28</td><td>19</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	612	28	19	81	<p>dia 16</p> <p>Brócoli rehogado Albóndigas mixtas guisadas con verduras Alérgeno: soja Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>717</td><td>30</td><td>31</td><td>79</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	717	30	31	79
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
651	28	25	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
656	29	21	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
712	32	27	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
612	28	19	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
717	30	31	79																																									
<p>dia 19</p> <p>Espaguetis gratinados con queso (pasta sin huevo) Alérgeno: lácteos y derivados, soja Lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>620</td><td>28</td><td>16</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	620	28	16	91	<p>dia 20</p> <p>Puchero de garbanzos con chorizo Bacalao al horno con pisto Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>730</td><td>45</td><td>21</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	730	45	21	90	<p>dia 21</p> <p>Crema de calabacín ecológico Ragú de ternera guisada con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>648</td><td>26</td><td>30</td><td>68</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	648	26	30	68	<p>dia 22</p> <p>Lentejas jardinera con pimiento, tomate, zanahoria, patata Alérgeno: gluten F. de merluza al horno con champiñón rehogado Alérgeno: pescado Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>690</td><td>36</td><td>20</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	690	36	20	91	<p>dia 23</p> <p>Ensalada de arroz, quinoa, atún y tomate (sin huevo) Alérgeno: pescado, sulfitos Salchichas de pavo con salsa de tomate y ensalada lechuga y zanahoria Alérgeno: soja, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>631</td><td>22</td><td>28</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	631	22	28	73
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
620	28	16	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
730	45	21	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
648	26	30	68																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
690	36	20	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
631	22	28	73																																									
<p>dia 26</p> <p>Crema de zanahoria Salchichas frescas con ensalada Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>621</td><td>17</td><td>22</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	621	17	22	88	<p>dia 27</p> <p>Coditos con tomate y bacon gratinados con queso (pasta sin huevo) Alérgeno: soja, lácteos y derivados Merluza en salsa verde con guisantes (sin huevo) Alérgeno: pescado, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>753</td><td>34</td><td>24</td><td>101</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	753	34	24	101	<p>dia 28</p> <p>Coliflor rehogada con ajo y pimentón Albóndigas de pollo guisadas con verduras Alérgenos: gluten Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>777</td><td>30</td><td>37</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	777	30	37	80	<p>dia 29</p> <p>Arroz campesina Filete de cerdo a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>619</td><td>23</td><td>21</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	619	23	21	85	<p>dia 30</p> <p>Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo) Alérgeno: soja Cocido completo, ternera, chorizo, zanahoria Helado (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>611</td><td>23</td><td>20</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	611	23	20	87
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
621	17	22	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
753	34	24	101																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
777	30	37	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
619	23	21	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
611	23	20	87																																									

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

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López