

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN HUEVO, PROT.LECHE, PESCADO,  
F.CÁSCARA 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 (sin queso, pasta sin huevo) Alérgeno: 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 Filete de pollo con ensalada lechuga, tomate, aceitunas 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>699</td><td>41</td><td>25</td><td>78</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	699	41	25	78																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
610	30	15	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
737	21	42	69																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
699	41	25	78																																									
<p>dia 12</p> <p>Ensalada de pasta con tomate, cebolla, maíz (sin atún, sin huevo, pasta sin huevo) Alérgeno: soja, 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) Filete de pavo a la plancha con ensalada lechuga, tomate, zanahoria Alérgeno: 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>626</td><td>35</td><td>18</td><td>80</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	626	35	18	80	<p>dia 14</p> <p>Crema de verduras ecológicas, repollo, puerro, zanahoria Pollo con salsa de tomate, cebolla, pimiento y patatas dado Yogur de soja (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>694</td><td>33</td><td>24</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	694	33	24	85	<p>dia 15</p> <p>Arroz tres delicias (sin huevo) Alérgeno: soja Salchichas frescas con ensalada lechuga, tomate, 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>699</td><td>19</td><td>32</td><td>82</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	699	19	32	82	<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.																																									
626	35	18	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
694	33	24	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
699	19	32	82																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
717	30	31	79																																									
<p>dia 19</p> <p>Espaguetis con tomate (pasta sin huevo) Alérgeno: 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>774</td><td>26</td><td>36</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	774	26	36	87	<p>dia 20</p> <p>Puchero de garbanzos con chorizo Hamburguesa de pollo con pisto 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>714</td><td>42</td><td>21</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	714	42	21	89	<p>dia 21</p> <p>Crema de calabacín ecológico Ragú de ternera guisada con patatas dado Yogur de soja (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>653</td><td>25</td><td>28</td><td>73</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	653	25	28	73	<p>dia 22</p> <p>Lentejas jardinera con pimiento, tomate, zanahoria, patata Alérgeno: gluten Cinta de lomo adobada con champiñón rehogado 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>711</td><td>36</td><td>21</td><td>94</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	711	36	21	94	<p>dia 23</p> <p>Ensalada de arroz, quinoa y tomate (sin huevo, sin atún) Alérgeno: 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.																																									
774	26	36	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
714	42	21	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
653	25	28	73																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
711	36	21	94																																									
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 (sin queso, pasta sin huevo) Alérgeno: soja Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate 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>631</td><td>34</td><td>16</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	631	34	16	87	<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 Yogur de soja (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>593</td><td>24</td><td>17</td><td>85</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	593	24	17	85
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
621	17	22	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
631	34	16	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
777	30	37	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
619	23	21	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
593	24	17	85																																									

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

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