

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN LÁCTEOS, PROT LECHE,  
LACTOSA 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 integrales con tomate (sin queso)  
Alérgeno: huevo, gluten  
Tortilla de jamón con ensalada lechuga, maíz, cebolla  
Alérgeno: huevo, soja, sulfitos  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Judías verdes rehogadas  
Cinta de lomo plancha con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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)

Kcal. Prot. Lip H.C.  
619 22 20 88

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

Kcal. Prot. Lip H.C.  
625 32 20 79

dia 12

dia 13

dia 14

dia 15

dia 16

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

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

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)

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

Brócoli rehogado  
Albóndigas mixtas guisadas con verduras  
Alérgeno: soja  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

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

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

Kcal. Prot. Lip H.C.  
694 33 24 85

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

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

dia 19

dia 20

dia 21

dia 22

dia 23

Espaguetis integrales con tomate  
Alérgeno: huevo, gluten  
Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Alérgeno: huevo, soja, sulfitos  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Puchero de garbanzos con chorizo  
Bacalao al horno con pisto  
Alérgeno: pescado  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Crema de calabacín ecológico  
Ragú de ternera guisada con patatas dado  
Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Lentejas jardinera con pimiento, tomate, zanahoria, patata  
Alérgeno: gluten  
F. de merluza al horno con champiñón rehogado  
Alérgeno: pescado  
Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Ensalada de arroz, quinoa, huevo, atún y tomate  
Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos  
Salchichas de pavo con salsa de tomate y ensalada lechuga y zanahoria  
Alérgeno: soja, sulfitos  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal. Prot. Lip H.C.  
619 22 20 88

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

Kcal. Prot. Lip H.C.  
653 25 28 73

Kcal. Prot. Lip H.C.  
690 36 20 91

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

dia 26

dia 27

dia 28

dia 29

dia 30

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

Coditos con tomate y bacon (sin queso)  
Alérgeno: gluten, huevo  
Merluza en salsa verde con huevo y guisantes  
Alérgeno: pescado, huevo, gluten  
Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Coliflor rehogada con ajo y pimentón  
Albóndigas de pollo guisadas con verduras  
Alérgenos: gluten  
Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)

Arroz campesina  
Escalope de cerdo empanado con ensalada lechuga, tomate y cebolla  
Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos  
Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Sopa de cocido con fideos ecológicos  
Alérgeno: gluten, huevo  
Cocido completo, ternera, chorizo, zanahoria  
Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

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

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

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

Kcal. Prot. Lip H.C.  
786 27 34 94

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