

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN LENTEJAS, GUISANTES,  
GARBANZOS 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 integrales con tomate y queso Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Tortilla de jamón con ensalada lechuga, maíz, cebolla Alérgeno: huevo, soja, 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>661</td><td>25</td><td>23</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	661	25	23	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>Judías pintas con zanahoria, chorizo, cebolla, patata 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>687</td><td>36</td><td>20</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	687	36	20	91																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
661	25	23	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
737	21	42	69																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
687	36	20	91																																									
<p>dia 12</p> <p>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)</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 Alérgeno: huevo Rape rebozado con ensalada lechuga, tomate, zanahoria Alérgeno: pescado, huevo, 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 (sin guisantes) 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 guisantes) Alérgeno: huevo, soja Croquetas de bacalao con ensalada lechuga, tomate, cebolla Alérgeno: lácteos y derivados, gluten, pescado, crustáceos, moluscos, apio, soja, huevo, frutos de cáscara, mostaza, 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>817</td><td>16</td><td>44</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	817	16	44	89	<p>dia 16</p> <p>Brócoli rehogado Ragout de ternera con verduras 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>701</td><td>34</td><td>33</td><td>68</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	701	34	33	68
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.																																									
817	16	44	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
701	34	33	68																																									
<p>dia 19</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Alérgeno: huevo, 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>661</td><td>25</td><td>23</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	661	25	23	88	<p>dia 20</p> <p>Patatas guisadas con verduras 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>606</td><td>29</td><td>21</td><td>57</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	606	29	21	57	<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>Judías blancas con pimiento, tomate, zanahoria, patata 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>617</td><td>31</td><td>13</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	617	31	13	93	<p>dia 23</p> <p>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)</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.																																									
661	25	23	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
606	29	21	57																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
648	26	30	68																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
617	31	13	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
631	22	28	73																																									
<p>dia 26</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla española con ensalada Alérgeno: huevo, 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>615</td><td>18</td><td>19</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	615	18	19	93	<p>dia 27</p> <p>Coditos con tomate y bacon gratinados con queso Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Merluza en salsa verde con huevo (sin guisantes) Alérgeno: pescado, huevo, 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 Ragout de pollo 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>699</td><td>35</td><td>33</td><td>66</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	699	35	33	66	<p>dia 29</p> <p>Arroz campesina (sin guisantes) Escalope de cerdo empanado con ensalada lechuga, tomate y cebolla Alérgeno: gluten, huevo, 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>786</td><td>27</td><td>34</td><td>94</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	786	27	34	94	<p>dia 30</p> <p>Crema de calabaza Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Alérgeno: sulfitos 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>623</td><td>16</td><td>34</td><td>64</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	623	16	34	64
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
615	18	19	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
753	34	24	101																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
699	35	33	66																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
786	27	34	94																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
623	16	34	64																																									

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

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López