

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN PESCADO
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 (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 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>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.																																									
661	25	23	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) Alérgeno: gluten, huevo, 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 Alérgeno: 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 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>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 Alérgeno: huevo, 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.																																									
712	32	27	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
699	19	32	82																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
717	30	31	79																																									
<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>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 (lácteos y derivados) 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>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 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, huevo, tomate (sin atún) Alérgeno: 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.																																									
714	42	21	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
648	26	30	68																																									
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 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 Filete de pavo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Alérgenos: 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>709</td><td>40</td><td>21</td><td>90</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	709	40	21	90	<p>dia 28</p> <p>Coliflor rehogada con ajo y pimentón Albóndigas de pollo guisadas con verduras Alérgenos: gluten 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>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 Escalope de cerdo empanado con ensalada lechuga, tomate y cebolla Alérgeno: gluten, huevo, 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>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>Sopa de cocido con fideos ecológicos Alérgeno: gluten, huevo 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.																																									
615	18	19	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
709	40	21	90																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
777	30	37	80																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
786	27	34	94																																									
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