

(COLEGIO/SCHOOL)

REAL ARMADA
CELIACO

(MES/MONTH)

OCTUBRE






Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>Arroz con salchichas Alérgeno: soja Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria Alérgeno: huevo, pescado, sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>685</td><td>22</td><td>30</td><td>82</td></tr> </table> <p>dia 3</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	685	22	30	82	<p>Brócoli rehogado con ajo Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>637</td><td>29</td><td>34</td><td>54</td></tr> </table> <p>dia 4</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	637	29	34	54	<p>Patatas guisadas con magro y verduras J. pollo asados con champiñón al ajillo Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>731</td><td>60</td><td>20</td><td>78</td></tr> </table> <p>dia 5</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	731	60	20	78	<p>Crema de verduras ecológicas Lacón al horno con ensalada tomate natural Alérgeno: sulfitos Helado sin gluten (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>598</td><td>21</td><td>29</td><td>64</td></tr> </table> <p>dia 6</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	21	29	64	<p>DÍA MUNDIAL DE LA SONRISA Judías blancas guisadas con chorizo Lomos de merluza a la gallega con cachelos Alérgeno: pescado Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>710</td><td>38</td><td>14</td><td>108</td></tr> </table> <p>dia 7</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	710	38	14	108
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
685	22	30	82																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
637	29	34	54																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
731	60	20	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	21	29	64																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
710	38	14	108																																									
<p>Espaguetis con tomate, chorizo y queso (pasta sin gluten) Alérgeno: lácteos y derivados Bacalao al horno con pisto Alérgeno: pescado Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>806</td><td>38</td><td>24</td><td>110</td></tr> </table> <p>dia 10</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	806	38	24	110	<p>Judías pintas con verduras Tortilla española con ensalada de lechuga, tomate Alérgeno: huevo, sulfitos Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>654</td><td>24</td><td>23</td><td>87</td></tr> </table> <p>dia 11</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	654	24	23	87	<p>FIESTA</p> <p>dia 12</p>		<p>Judías verdes rehogadas con bacon y ajo Cinta de lomo plancha con patatas Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>737</td><td>21</td><td>42</td><td>69</td></tr> </table> <p>dia 13</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	737	21	42	69	<p>Crema de calabaza ecológica Ragú de pollo guisado con arroz integral Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>640</td><td>32</td><td>30</td><td>61</td></tr> </table> <p>dia 14</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	640	32	30	61							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
806	38	24	110																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
654	24	23	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
737	21	42	69																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
640	32	30	61																																									
<p>Macarrones horneados con queso, atún y tomate (pasta sin gluten) Alérgeno: pescados, lácteos y derivados Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: huevo, soja, sulfitos Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>661</td><td>25</td><td>23</td><td>88</td></tr> </table> <p>dia 17</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	661	25	23	88	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten) Cocido completo Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </table> <p>dia 18</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p>Brócoli rehogado con ajo F. rusos con salsa de tomate y arroz Alérgeno: soja, sulfitos y sulfurosos Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>681</td><td>28</td><td>35</td><td>64</td></tr> </table> <p>dia 19</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	681	28	35	64	<p>Crema de calabacín Filete de pollo con ensalada lechuga, tomate, cebolla Alérgeno: sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>614</td><td>29</td><td>24</td><td>71</td></tr> </table> <p>dia 20</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	614	29	24	71	<p>Arroz campesina Merluza en salsa verde con patatas (harina sin gluten) Alérgeno: pescado, huevo Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>739</td><td>26</td><td>22</td><td>108</td></tr> </table> <p>dia 21</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	739	26	22	108
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
661	25	23	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
681	28	35	64																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
614	29	24	71																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
739	26	22	108																																									
<p>Espaguetis con bacon, queso y tomate (pasta sin gluten) Alérgeno: lácteos y derivados Rape horno con ensalada lechuga, remolacha y cebolla Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>828</td><td>29</td><td>39</td><td>89</td></tr> </table> <p>dia 24</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	828	29	39	89	<p>Judías pintas con chorizo Tortilla de calabacín con ensalada de tomate natural Alérgeno: huevo, sulfitos Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>725</td><td>31</td><td>26</td><td>91</td></tr> </table> <p>dia 25</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	725	31	26	91	<p>Coliflor rehogada con ajo y mayonesa Alérgeno: huevo Ternera guisada a la jardinera con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>726</td><td>28</td><td>44</td><td>54</td></tr> </table> <p>dia 26</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	726	28	44	54	<p>Arroz blanco rehogado con tomat Pollo al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria Alérgeno: sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>688</td><td>48</td><td>23</td><td>72</td></tr> </table> <p>dia 27</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	688	48	23	72	<p>HALLOWEEN PUCHERO DE OJOS DE MURCIÉLAGO (Puchero de garbanzos) DEDOS SANGRIENTOS (Salchichas de pavo con kechup y patatas) Alérgeno: soja MANDARINA TERRORÍFICA (Fruta y pan sin gluten (huevo))</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>881</td><td>42</td><td>31</td><td>108</td></tr> </table> <p>dia 28</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	881	42	31	108
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
828	29	39	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
725	31	26	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
726	28	44	54																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
688	48	23	72																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
881	42	31	108																																									
<p>NO LECTIVO</p> <p>dia 31</p>		 <p>12 de octubre Día de la hispanidad</p>																																										

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

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López