

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

	<p>dia 1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>dia 2</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Alérgeno: gluten, huevo Lacón al horno con patatas panadera Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 720 27 22 104</p>	<p>dia 3</p> <p>Judías blancas estofadas Alérgeno: huevo F. merluza romana con lechuga y zanahoria Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos Fruta temporalada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 656 29 21 88</p>	<p>dia 4</p> <p>Puré de calabaza ecológica Filete de pollo con champiñón rehogado Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 643 31 25 73</p>
<p>dia 7</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso, bacon y tomate Alérgeno: Huevo, lácteos y derivados, gluten Rape en salsa verde, huevo (sin guisantes) Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 814 38 31 96</p>	<p>dia 8</p> <p>Judías pintas con verduras Tortilla española con lechuga, tomate, zanahoria Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 654 24 23 87</p>	<p>dia 9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>dia 10</p> <p>Arroz blanco con zanahoria y maíz F. de pollo plancha con ensalada lechuga, maíz Alérgeno: sulfitos Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 657 31 16 97</p>	<p>dia 11</p> <p>Crema de calabacín Ternera asada con verduras Fruta temporalada, pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 647 19 33 69</p>
<p>dia 14</p> <p>Judías verdes rehogadas Tortilla de atún con ensalada tomate natural Alérgeno:huevo, pescado, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 615 19 29 69</p>	<p>dia 15</p> <p>Patatas guisadas con verduras F. merluza romana con lechuga, remolacha, cebolla Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos Fruta temporalada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 613 24 25 55</p>	<p>dia 16</p> <p>Sopa de picadillo Alérgeno: soja, huevo, gluten Jamoncitos pollo asados con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 683 52 27 59</p>	<p>dia 17</p> <p>Arroz campesina (sin guisantes) Bacalao al horno con pisto Alérgeno: pescado Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 668 25 23 91</p>	<p>dia 18</p> <p>Crema de champiñones Ragú de ternera con zanahoria, judías verdes Fruta temporalada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 614 23 22 80</p>
<p>dia 21</p> <p>Espirales con atún y tomate Alérgeno: gluten, huevo, pescados, lácteos y derivados Lacón con patatas al vapor Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 675 27 17 104</p>	<p>dia 22</p> <p>J. INT. ALEMANIA - Crema de zanahoria Salchichas de pavo con ensalada Alérgeno: soja Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 639 22 23 88</p>	<p>dia 23</p> <p>Brócoli rehogado con ajo Magro riojana con pimiento (sin guisantes) Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 683 23 44 48</p>	<p>dia 24</p> <p>Crema de zanahoria Ragout de pollo con patatas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 661 31 19 93</p>	<p>dia 25</p> <p>Arroz integral caldoso con pollo y verduras (sin guisantes) Rape enharinado con patatas horneadas Alérgeno: pescado, gluten Yogur natural (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 678 29 23 89</p>
<p>dia 28</p> <p>Sopa juliana con fideos Alérgeno: gluten, huevo C. lomo plancha con patatas bastón Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 688 19 37 70</p>	<p>dia 29</p> <p>Macarrones ecológicos con tomate y chorizo Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Merluza enharinada con lechuga, cebolla y maíz Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 709 29 24 95</p>	<p>dia 30</p> <p>Coliflor rehogada con ajo y mayonesa Alérgeno: huevo Salchichas frescas con pisto Alérgeno: sulfitos y sulfurosos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 664 19 39 58</p>		



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