

(COLEGIO/SCHOOL)

REAL ARMADA

SIN GARBANZOS, LENTEJAS, GUI SANTES

(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 (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>685</td><td>22</td><td>30</td><td>82</td></tr> </tbody> </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 (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>637</td><td>29</td><td>34</td><td>54</td></tr> </tbody> </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 integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>731</td><td>60</td><td>20</td><td>78</td></tr> </tbody> </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 (lácteos y derivados, gluten, soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>598</td><td>21</td><td>29</td><td>64</td></tr> </tbody> </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 (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>710</td><td>38</td><td>14</td><td>108</td></tr> </tbody> </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 integrales con tomate, chorizo y queso Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Bacalao al horno con pisto Alérgeno: pescado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>806</td><td>38</td><td>24</td><td>110</td></tr> </tbody> </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 (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>654</td><td>24</td><td>23</td><td>87</td></tr> </tbody> </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 (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>737</td><td>21</td><td>42</td><td>69</td></tr> </tbody> </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 (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>640</td><td>32</td><td>30</td><td>61</td></tr> </tbody> </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 integrales horneados con queso, atún y tomate Alérgeno: gluten, huevo, pescados, lácteos y derivados Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>825</td><td>28</td><td>35</td><td>99</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 17</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	825	28	35	99	<p>Alubias con chorizo Ragout de pavo con verduras Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>860</td><td>56</td><td>30</td><td>92</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 18</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	860	56	30	92	<p>Brócoli rehogado con ajo Hamburguesa de pollo con salsa de tomate y arroz Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>624</td><td>30</td><td>27</td><td>65</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 19</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	624	30	27	65	<p>Crema de calabacín Escalope de pollo con ensalada lechuga, tomate, cebolla Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>728</td><td>25</td><td>32</td><td>84</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 20</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	728	25	32	84	<p>Arroz campesina (sin guisantes) Merluza en salsa verde con patatas (sin guisantes) Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>739</td><td>26</td><td>22</td><td>108</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 21</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	739	26	22	108
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
825	28	35	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
860	56	30	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
624	30	27	65																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
728	25	32	84																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
739	26	22	108																																									
<p>Espaguetis ecológicos con bacon, queso y tomate Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Rape horno con ensalada lechuga, remolacha y cebolla Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>828</td><td>29</td><td>39</td><td>89</td></tr> </tbody> </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 (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>725</td><td>31</td><td>26</td><td>91</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 25</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	725	31	26	91	<p>Coliflor rehogada con ajo y mayonesa Alérgeno: huevo Estofado de ternera con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>802</td><td>34</td><td>48</td><td>59</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 26</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	802	34	48	59	<p>Arroz blanco rehogado con tomate Pollo al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>688</td><td>48</td><td>23</td><td>72</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 27</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	688	48	23	72	<p>HALLOWEEN PUCHERO DE OJOS DE MURCIÉLAGO (Patatas guisadas con verduras DEDOS SANGRIENTOS (Salchichas de pavo con kechup y patatas) Alérgeno: soja MANDARINA TERRORÍFICA (Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>625</td><td>23</td><td>23</td><td>65</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 28</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	625	23	23	65
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
828	29	39	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
725	31	26	91																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
802	34	48	59																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
688	48	23	72																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
625	23	23	65																																									
<p>NO LECTIVO</p> <p>dia 31</p>		 <p>12 de octubre Día de la hispanidad</p>																																										

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

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