

(COLEGIO/SCHOOL)

REAL ARMADA

SIN HUEVO, PROT.LECHE, PESCADO,
F.CÁSCARA

(MES/MONTH)

OCTUBRE






Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>Arroz con salchichas Alérgeno: soja Lomo de Sajonia con ensalada de tomate y zanahoria Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>644</td><td>25</td><td>22</td><td>85</td></tr> </table> <p>dia 3</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	644	25	22	85	<p>Brócoli rehogado con ajo Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</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 integral (gluten, soja, sésamo)</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 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>603</td><td>24</td><td>21</td><td>79</td></tr> </table> <p>dia 6</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	603	24	21	79	<p>DÍA MUNDIAL DE LA SONRISA Judías blancas guisadas con chorizo Filete de pavo con cachelos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>784</td><td>46</td><td>19</td><td>107</td></tr> </table> <p>dia 7</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	784	46	19	107
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
644	25	22	85																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
637	29	34	54																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
731	60	20	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
603	24	21	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
784	46	19	107																																									
<p>Espaguetis con tomate y chorizo (pasta sin huevo, sin queso) Lomo fresco a la plancha con pisto Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>816</td><td>29</td><td>39</td><td>88</td></tr> </table> <p>dia 10</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	816	29	39	88	<p>Lentejas guisadas con magro y verduras Alérgeno: gluten Salchichas frescas con ensalada de lechuga, tomate Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>700</td><td>26</td><td>27</td><td>87</td></tr> </table> <p>dia 11</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	700	26	27	87	<p style="text-align: center;">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"> <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 de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>645</td><td>31</td><td>28</td><td>67</td></tr> </table> <p>dia 14</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	645	31	28	67								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
816	29	39	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
700	26	27	87																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
737	21	42	69																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
645	31	28	67																																									
<p>Macarrones con tomate (pasta sin huevo) Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: soja Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>650</td><td>25</td><td>22</td><td>88</td></tr> </table> <p>dia 17</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	650	25	22	88	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo) Cocido completo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</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 de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>686</td><td>27</td><td>33</td><td>70</td></tr> </table> <p>dia 19</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	686	27	33	70	<p>Crema de calabacín Filete de pollo con ensalada lechuga, tomate, cebolla Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</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 Ragout de pavo con verduras Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>771</td><td>43</td><td>30</td><td>83</td></tr> </table> <p>dia 21</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	771	43	30	83
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
650	25	22	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
686	27	33	70																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
614	29	24	71																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
771	43	30	83																																									
<p>Espaguetis con bacon y tomate (pasta sin huevo, sin queso) Hamburguesa de ternera con ensalada lechuga, remolacha y cebolla Alérgeno: sulfitos, soja Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>713</td><td>27</td><td>25</td><td>95</td></tr> </table> <p>dia 24</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	713	27	25	95	<p>Lentejas guisadas con chorizo y verduras Alérgeno: gluten Filete de pollo con ensalada de tomate natural Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>699</td><td>41</td><td>25</td><td>78</td></tr> </table> <p>dia 25</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	699	41	25	78	<p>Coliflor rehogada con ajo Ternera guisada a la jardinera con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</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 tomate Pollo al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</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 (gluten, soja, sésamo))</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.																																									
713	27	25	95																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
699	41	25	78																																									
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 style="text-align: center;">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