

(COLEGIO/SCHOOL)

REAL ARMADA
SIN HUEVO, SIN FRUTOS DE CÁSCARA

(MES/MONTH)

OCTUBRE






Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>Arroz con salchichas Alérgeno: soja Varitas de merluza con ensalada de tomate y zanahoria Alérgeno: gluten, 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>786</td><td>27</td><td>33</td><td>95</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 3</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	786	27	33	95	<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.																																									
786	27	33	95																																									
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 huevo) Alérgeno: lácteos y derivados 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>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"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>700</td><td>26</td><td>27</td><td>87</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 11</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	700	26	27	87	<p 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"> <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.																																									
700	26	27	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 (pasta sin huevo) Alérgeno: pescados, lácteos y derivados Rape enharinado con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: pescado, 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>703</td><td>30</td><td>23</td><td>95</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 17</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	703	30	23	95	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin huevo) Cocido completo 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>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </tbody> </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 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>681</td><td>28</td><td>35</td><td>64</td></tr> </tbody> </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 (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>614</td><td>29</td><td>24</td><td>71</td></tr> </tbody> </table> <p>dia 20</p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	614	29	24	71	<p>Arroz campesina Merluza en salsa verde con patatas (sin huevo) Alérgeno: pescado, 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.																																									
703	30	23	95																																									
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 ecológicos con bacon, queso y tomate (pasta sin huevo) Alérgeno: 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>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"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>699</td><td>41</td><td>25</td><td>78</td></tr> </tbody> </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"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>726</td><td>28</td><td>44</td><td>54</td></tr> </tbody> </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"> <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 (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"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>881</td><td>42</td><td>31</td><td>108</td></tr> </tbody> </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.																																									
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 align="center">NO LECTIVO</p> <p>dia 31</p>		 <p align="center">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