

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

	<p>dia 1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>dia 2</p> <p>Macarrones con salsa de tomate (pasta sin 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 (sin huevo)                      F. merluza enharinada con lechuga y zanahoria                      Alérgeno: <b>pescado, sulfitos</b>                      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                      Albóndigas de pollo con champiñón rehogado                      Alérgenos: <b>gluten</b>                      Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)                      Kcal. Prot. Lip H.C.                      670 30 30 71</p>
<p>dia 7</p> <p>Espaguetis gratinados con queso, bacon y tomate (pasta sin huevo)                      Alérgeno: <b>lácteos y derivados</b>                      Rape en salsa verde, guisantes (sin huevo)                      Alérgeno: <b>pescado, gluten</b>                      Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)                      Kcal. Prot. Lip H.C.                      814 38 31 96</p>	<p>dia 8</p> <p>Lentejas guisadas con verduras y chorizo                      Alérgeno: <b>gluten</b>                      Lomo fresco a la plancha con lechuga, tomate, zanahoria                      Alérgeno: <b>sulfitos</b>                      Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)                      Kcal. Prot. Lip H.C.                      780 32 39 75</p>	<p>dia 9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>dia 10</p> <p>Arroz blanco con zanahoria y maíz                      F. de pollo plancha con ensalada lechuga, maíz                      Alérgeno: <b>sulfitos</b>                      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>Sopa de cocido (fideos sin huevo)                      Cocido completo                      Fruta temporalada, pan (gluten, soja, sésamo)                      Kcal. Prot. Lip H.C.                      598 22 16 93</p>
<p>dia 14</p> <p>Judías verdes rehogadas                      Salchichas de pavo con ensalada tomate natural                      Alérgeno: <b>soja, sulfitos</b>                      Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)                      Kcal. Prot. Lip H.C.                      601 22 26 69</p>	<p>dia 15</p> <p>Puchero de garbanzos con verduras                      F. merluza enharinada con lechuga, remolacha, cebolla                      Alérgeno: <b>pescado, gluten, sulfitos</b>                      Fruta temporalada y pan integral (gluten, soja, sésamo)                      Kcal. Prot. Lip H.C.                      869 43 34 99</p>	<p>dia 16</p> <p>Sopa de picadillo (sin huevo, fideos sin huevo)                      Alérgeno: <b>soja</b>                      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                      Bacalao al horno con pisto                      Alérgeno: <b>pescado</b>                      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 (pasta sin huevo)                      Alérgeno: <b>pescados, lácteos y derivados</b>                      Albóndigas en salsa con verduras                      Alérgeno: <b>soja</b>                      Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)                      Kcal. Prot. Lip H.C.                      795 36 26 105</p>	<p>dia 22</p> <p><b>J. INT. ALEMANIA</b> - Crema de zanahoria                      Salchichas de pavo con ensalada                      Alérgeno: <b>soja</b>                      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 y guisantes                      Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)                      Kcal. Prot. Lip H.C.                      683 23 44 48</p>	<p>dia 24</p> <p>Sopa de cocido (fideos sin huevo)                      Cocido madrileño                      Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)                      Kcal. Prot. Lip H.C.                      598 22 16 93</p>	<p>dia 25</p> <p>Arroz integral caldoso con pollo y verduras                      Rape enharinado con patatas horneadas                      Alérgeno: <b>pescado, gluten</b>                      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 (fideos sin 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 con tomate y chorizo (pasta sin huevo)                      Alérgeno: <b>lácteos y derivados</b>                      Merluza enharinada con lechuga, cebolla y maíz                      Alérgeno: <b>pescado, gluten, sulfitos</b>                      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                      Salchichas frescas con pisto                      Alérgeno: <b>sulfitos y sulfurosos</b>                      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