

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  <b>Alérgeno: gluten, huevo</b>                  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  <b>Alérgeno: huevo</b>                  F. merluza romana con lechuga y zanahoria  <b>Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos</b>                  Fruta temporada 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  <b>Alérgenos: gluten</b>                  Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)                  Kcal. Prot. Lip H.C.                  675 29 27 77</p>
<p>dia 7</p> <p>Espaguetis integrales con tomate y bacon (sin queso)  <b>Alérgeno: Huevo, gluten</b>                  Rape en salsa verde, guisantes, huevo  <b>Alérgeno: pescado, huevo, gluten</b>                  Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)                  Kcal. Prot. Lip H.C.                  613 27 14 95</p>	<p>dia 8</p> <p>Lentejas guisadas con verduras y chorizo  <b>Alérgeno: gluten</b>                  Tortilla española con lechuga, tomate, zanahoria  <b>Alérgeno:huevo, sulfitos</b>                  Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)                  Kcal. Prot. Lip H.C.                  727 29 30 85</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  <b>Alérgeno: sulfitos</b>                  Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo)                  Kcal. Prot. Lip H.C.                  652 33 17 90</p>	<p>dia 11</p> <p>Sopa de cocido  <b>Alérgeno: gluten, huevo</b>                  Cocido completo                  Fruta temporada, pan (gluten, soja, sésamo)                  Kcal. Prot. Lip H.C.                  598 22 16 93</p>
<p>dia 14</p> <p>Judías verdes rehogadas                  Tortilla de atún con ensalada tomate natural  <b>Alérgeno:huevo, pescado, sulfitos</b>                  Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)                  Kcal. Prot. Lip H.C.                  615 19 29 69</p>	<p>dia 15</p> <p>Puchero de garbanzos con verduras                  F. merluza romana con lechuga, remolacha, cebolla  <b>Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos</b>                  Fruta temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)                  Kcal. Prot. Lip H.C.                  869 43 34 99</p>	<p>dia 16</p> <p>Sopa de picadillo  <b>Alérgeno: soja, huevo, gluten</b>                  Jamoncitos pollo asados con patatas dado                  Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)                  Kcal. Prot. Lip H.C.                  688 51 24 64</p>	<p>dia 17</p> <p>Arroz campesina                  Bacalao al horno con pisto  <b>Alérgeno: 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 temporada 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 (sin queso)  <b>Alérgeno: gluten, huevo, pescados</b>                  Albóndigas en salsa con verduras  <b>Alérgeno: 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  <b>Alérgeno: 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 con fideos ecológicos  <b>Alérgeno: gluten, huevo</b>                  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  <b>Alérgeno: pescado, gluten</b>                  Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)                  Kcal. Prot. Lip H.C.                  683 28 21 95</p>
<p>dia 28</p> <p>Sopa juliana con fideos  <b>Alérgeno: gluten, huevo</b>                  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 (sin queso)  <b>Alérgeno: gluten, huevo</b>                  Merluza enharinada con lechuga, cebolla y maíz  <b>Alérgeno: 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 y mayonesa  <b>Alérgeno: huevo</b>                  Salchichas frescas con pisto  <b>Alérgeno: 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