

(COLEGIO/SCHOOL)

**REAL ARMADA**  
SIN LÁCTEOS, PROT LECHE, LACTOSA

(MES/MONTH)

**OCTUBRE**






Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>Arroz con salchichas <b>Alérgeno: soja</b> Tortilla de atún con ensalada de tomate y zanahoria <b>Alérgeno: huevo, pescado, sulfitos</b> 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 <b>3</b></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 <b>4</b></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 <b>5</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	731	60	20	78	<p>Crema de verduras ecológicas Lacón al horno con ensalada tomate natural <b>Alérgeno: sulfitos</b> Yogur de soja (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>603</td><td>24</td><td>21</td><td>79</td></tr> </tbody> </table> <p>dia <b>6</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	603	24	21	79	<p><b>DÍA MUNDIAL DE LA SONRISA</b> Judías blancas guisadas con chorizo Lomos de merluza a la gallega con cachelos <b>Alérgeno: pescado</b> 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 <b>7</b></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.																																									
603	24	21	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
710	38	14	108																																									
<p>Espaguetis integrales con tomate y chorizo (sin queso) <b>Alérgeno: huevo, gluten</b> Bacalao al horno con pisto <b>Alérgeno: pescado</b> 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 <b>10</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	806	38	24	110	<p>Lentejas guisadas con magro y verduras <b>Alérgeno: gluten</b> Tortilla española con ensalada de lechuga, tomate <b>Alérgeno: huevo, sulfitos</b> 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>694</td><td>28</td><td>24</td><td>92</td></tr> </tbody> </table> <p>dia <b>11</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	694	28	24	92	<p><b>FIESTA</b></p> <p>dia <b>12</b></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 <b>13</b></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"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>645</td><td>31</td><td>28</td><td>67</td></tr> </tbody> </table> <p>dia <b>14</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	645	31	28	67								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
806	38	24	110																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
694	28	24	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
737	21	42	69																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
645	31	28	67																																									
<p>Macarrones integrales horneados con atún y tomate (sin queso) <b>Alérgeno: gluten, huevo, pescados</b> Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz <b>Alérgeno: huevo, soja, sulfitos</b> 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>661</td><td>25</td><td>23</td><td>88</td></tr> </tbody> </table> <p>dia <b>17</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	661	25	23	88	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos <b>Alérgeno: gluten, huevo</b> 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 <b>18</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p>Brócoli rehogado con ajo F. rusos con salsa de tomate y arroz <b>Alérgeno: soja, sulfitos y sulfurosos</b> Yogur de soja (soja) 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>686</td><td>27</td><td>33</td><td>70</td></tr> </tbody> </table> <p>dia <b>19</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	686	27	33	70	<p>Crema de calabacín Escalope de pollo con ensalada lechuga, tomate, cebolla <b>Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos</b> 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 <b>20</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	728	25	32	84	<p>Arroz campesina Merluza en salsa verde con patatas <b>Alérgeno: pescado, huevo, gluten</b> 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 <b>21</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	739	26	22	108
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
661	25	23	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
686	27	33	70																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
728	25	32	84																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
739	26	22	108																																									
<p>Espaguetis ecológicos con bacon y tomate (sin queso) <b>Alérgeno: huevo, gluten</b> Rape horno con ensalada lechuga, remolacha y cebolla <b>Alérgeno: pescado, sulfitos</b> 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 <b>24</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	828	29	39	89	<p>Lentejas guisadas con chorizo y verduras <b>Alérgeno: gluten</b> Tortilla de calabacín con ensalada de tomate natural <b>Alérgeno: huevo, sulfitos</b> 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>663</td><td>27</td><td>27</td><td>79</td></tr> </tbody> </table> <p>dia <b>25</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	663	27	27	79	<p>Coliflor rehogada con ajo y mayonesa <b>Alérgeno: huevo</b> Ternera guisada a la jardinera con patatas dado Yogur de soja (soja) 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>26</td><td>42</td><td>60</td></tr> </tbody> </table> <p>dia <b>26</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	731	26	42	60	<p>Arroz blanco rehogado con tomate Pollo al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria <b>Alérgeno: sulfitos</b> 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 <b>27</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	688	48	23	72	<p><b>HALLOWEEN PUCHERO DE OJOS DE MURCIÉLAGO</b> (Puchero de garbanzos) <b>DEDOS SANGRIENTOS</b> (Salchichas de pavo con kechup y patatas) <b>Alérgeno: soja</b> <b>MANDARINA TERRORÍFICA</b> (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 <b>28</b></p>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	881	42	31	108
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
828	29	39	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
663	27	27	79																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
731	26	42	60																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
688	48	23	72																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
881	42	31	108																																									
<p><b>NO LECTIVO</b></p> <p>dia <b>31</b></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