

(COLEGIO/SCHOOL)

GENÉRICO REAL ARMADA  
SIN PESCADO



(MES/MONTH)

NOVIEMBRE 2022

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 integral (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> Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria <b>Alérgeno: sulfitos</b> Fruta temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 641 28 14 100</p>	<p>dia 4</p> <p>Puré de calabaza ecológica Albóndigas de pollo con champiñón rehogado <b>Alérgenos: 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 integrales gratinados con queso, bacon y tomate <b>Alérgeno: Huevo, lácteos y derivados, gluten</b> Ragout de pavo con verduras Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 770 44 28 85</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 (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, cebolla <b>Alérgeno: 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 <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 queso con ensalada tomate natural <b>Alérgeno: huevo, lácteos y derivados, sulfitos</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 629 19 31 69</p>	<p>dia 15</p> <p>Puchero de garbanzos con verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga, remolacha, cebolla <b>Alérgeno: sulfitos</b> Fruta temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 839 49 31 92</p>	<p>dia 16</p> <p>Sopa de picadillo <b>Alérgeno: soja, huevo, gluten</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 Salchichas de pavo con pisto <b>Alérgeno: soja</b> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 761 25 34 90</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 tomate y queso (sin atún) <b>Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados</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 (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 Lacón a la gallega con patatas horneadas Yogur natural (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 669 28 26 82</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 <b>Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados</b> Escalope de pollo con lechuga, cebolla y maíz <b>Alérgeno: huevo, gluten, sulfitos</b> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 793 31 30 100</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

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

