

(COLEGIO/SCHOOL)

REAL ARMADA
SIN PESCADO

(MES/MONTH)

OCTUBRE



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>Arroz con salchichas Alérgeno: soja Tortilla francesa con ensalada de tomate y zanahoria Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 657 20 28 82 dia 3</p>	<p>Brócoli rehogado con ajo Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 637 29 34 54 dia 4</p>	<p>Patatas guisadas con magro y verduras J. pollo asados con champiñón al ajillo Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 731 60 20 78 dia 5</p>	<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) Kcal. Prot. Lip H.C. 598 21 29 64 dia 6</p>	<p>DÍA MUNDIAL DE LA SONRISA Judías blancas guisadas con chorizo Filete de pavo con cachelos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 784 46 19 107 dia 7</p>
<p>Espaguetis integrales con tomate, chorizo y queso Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Salchichas frescas con pisto Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 777 26 32 97 dia 10</p>	<p>Lentejas guisadas con magro y verduras Alérgeno: gluten Tortilla española con ensalada de lechuga, tomate Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 694 28 24 92 dia 11</p>	<p style="text-align: center;">FIESTA</p>	<p>Judías verdes rehogadas con bacon y ajo Cinta de lomo plancha con patatas Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 737 21 42 69 dia 12</p>	<p>Crema de calabaza ecológica Ragú de pollo guisado con arroz integral Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 640 32 30 61 dia 14</p>
<p>Macarrones integrales horneados con queso y tomate (sin atún) Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: huevo, soja, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 661 25 23 88 dia 17</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Alérgeno: gluten, huevo Cocido completo Fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93 dia 18</p>	<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) Kcal. Prot. Lip H.C. 681 28 35 64 dia 19</p>	<p>Crema de calabacín Escalope de pollo con ensalada lechuga, tomate, cebolla Alérgeno: gluten, huevo, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 728 25 32 84 dia 20</p>	<p>Arroz campesina Ragout de pavo con verduras Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 771 43 30 83 dia 21</p>
<p>Espaguetis ecológicos con bacon, queso y tomate Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, remolacha y cebolla Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 610 30 15 88 dia 24</p>	<p>Lentejas guisadas con chorizo y verduras Alérgeno: gluten Tortilla de calabacín con ensalada de tomate natural Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 663 27 27 79 dia 25</p>	<p>Coliflor rehogada con ajo y mayonesa Alérgeno: huevo Ternera guisada a la jardinera con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 726 28 44 54 dia 26</p>	<p>Arroz blanco rehogado con tomate Pollo al horno con ensalada lechuga, tomate y zanahoria Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 688 48 23 72 dia 27</p>	<p>HALLOWEEN PUCHERO DE OJOS DE MURCIÉLAGO (Puchero de garbanzos) DEDOS SANGRIENTOS (Salchichas de pavo con ketchup y patatas)Alérgeno: soja MANDARINA TERRORÍFICA (Fruta y pan (gluten, soja) Kcal. Prot. Lip H.C. 881 42 31 108 dia 28</p>
<p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p> <p>dia 31</p>		 <p style="text-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