

(COLEGIO/SCHOOL)

CELIACO
REAL ARMADA

INVIERNO

Parga y López

(MES/MONTH)

DICIEMBRE 2022

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

Menú elaborado por el departamento de nutrición de Parga y López SL

			<p>dia 1</p> <p>Puchero de garbanzos guisados F. merluza adobada (harina sin gluten) con ensalada lechuga y maíz Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 869 43 34 99</p>	<p>dia 2</p> <p>Puré de verduras ecológicas F. pollo plancha con arroz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 608 30 14 91</p>
<p>dia 5</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>dia 6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>dia 7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>dia 8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>dia 9</p> <p>Arroz blanco con champiñón Lacón a la gallega con patata cocida Piña en su jugo y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 631 22 22 87</p>
<p>dia 12</p> <p>Espinacas salteadas con jamón Tortilla de patata con ensalada de tomate y remolacha Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 607 21 31 61</p>	<p>dia 13</p> <p>Macarrones con bacon, tomate y queso (pasta sin gluten) Alérgeno: lácteos y derivados Merluza romana (harina sin gluten) con lechuga, maíz, cebolla Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 703 30 23 95</p>	<p>dia 14</p> <p>Judías verdes rehogadas Ragú de ternera guisada con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 723 28 38 68</p>	<p>dia 15</p> <p>Sopa de fideos (fideos sin gluten) Cocido completo Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93</p>	<p>dia 16</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas de pollo guisadas con pisto (harina sin gluten) Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 836 28 36 100</p>
<p>dia 19</p> <p>Arroz campesina C. lomo plancha con champiñón salteado Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 782 22 41 81</p>	<p>dia 20</p> <p>Judías blancas estofadas con chorizo F. rape en salsa con verduras (harina sin gluten) Alérgeno: pescado, huevo Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 870 43 27 113</p>	<p>dia 21</p> <p>Espaguetis boloñesa (pasta sin gluten) Alérgeno: lácteos y derivados Tortilla de jamón con ensalada, lechuga, tomate, cebolla Alérgeno: huevo, soja, sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 732 27 30 88</p>	<p>dia 22</p> <p>COMIDA ESPECIAL Crema de calabaza navideña Hamburguesa de pollo completa (sin pan) Bombón helado (cacahuete, soja, lácteos y derivados, frutos de cáscara)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 723 23 30 75</p>	
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

