

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN GARBANZO,
GUISANTE, LENTEJA
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>Judías verdes con jamón F. merluza enharinada con ensalada lechuga y maíz Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 602 25 29 60</p>	<p>dia 2</p> <p>Puré de verduras ecológicas F. pollo plancha con arroz salteado Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</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 (gluten, soja, sésamo)</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 (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 607 21 31 61</p>	<p>dia 13</p> <p>Macarrones integrales con bacon, tomate y queso Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Merluza romana con lechuga, maíz, cebolla Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 862 38 36 96</p>	<p>dia 14</p> <p>Judías verdes rehogadas Ragú de ternera guisada con patatas dado Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 723 28 38 68</p>	<p>dia 15</p> <p>Coliflor con mayonesa Alérgeno: gluten, huevo Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga y maíz Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 670 20 44 48</p>	<p>dia 16</p> <p>Crema de calabacín Escalope de pollo con pisto Alérgeno: gluten, huevo Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 798 27 36 92</p>
<p>dia 19</p> <p>Arroz campesina (sin guisantes) C. lomo plancha con champiñón salteado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</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 (sin guisantes) Alérgeno: pescado, huevo, gluten Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 870 43 27 113</p>	<p>dia 21</p> <p>Espaguetis ecológicos boloñesa Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Tortilla de jamón con ensalada, lechuga, tomate, cebolla Alérgeno: huevo, soja, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 732 27 30 88</p>	<p>dia 22</p> <p>COMIDA ESPECIAL Crema de calabaza navideña Salchichas de pavo con tomate Alérgeno: soja Bombón helado (cacahuete, soja, lácteos y derivados, frutos de cáscara)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 650 21 27 66</p>	
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

