

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN HUEVO sin frutos secos
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 con ensalada lechuga y maíz Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>869</td><td>43</td><td>34</td><td>99</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	869	43	34	99	<p>dia 2</p> <p>Puré de verduras ecológicas F. pollo plancha con arroz salteado Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>608</td><td>30</td><td>14</td><td>91</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	608	30	14	91																								
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
869	43	34	99																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
608	30	14	91																																									
<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>631</td><td>22</td><td>22</td><td>87</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	631	22	22	87																																
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
631	22	22	87																																									
<p>dia 12</p> <p>Lentejas guisadas con verduras y chorizo Alérgeno: gluten Salchichas de pavo con ensalada de tomate y remolacha Alérgeno: soja, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>685</td><td>31</td><td>24</td><td>86</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	685	31	24	86	<p>dia 13</p> <p>Macarrones con bacon, tomate y queso (pasta sin huevo) Alérgeno: lácteos y derivados Merluza enharinada con lechuga, maíz, cebolla Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>862</td><td>38</td><td>36</td><td>96</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	862	38	36	96	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>723</td><td>28</td><td>38</td><td>68</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	723	28	38	68	<p>dia 15</p> <p>Sopa de fideos (pasta sin huevo) Cocido completo Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p>dia 16</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas de pollo guisadas con pisto Alérgeno: gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>836</td><td>28</td><td>36</td><td>100</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	836	28	36	100
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
685	31	24	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
862	38	36	96																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
723	28	38	68																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
836	28	36	100																																									
<p>dia 19</p> <p>Arroz campesina C. lomo plancha con champiñón salteado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>782</td><td>22</td><td>41</td><td>81</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	782	22	41	81	<p>dia 20</p> <p>Judías blancas estofadas con chorizo F. rape en salsa con verduras (sin huevo) Alérgeno: pescado, gluten Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>870</td><td>43</td><td>27</td><td>113</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	870	43	27	113	<p>dia 21</p> <p>Espaguetis boloñesa (pasta sin huevo) Alérgeno: lácteos y derivados Salchichas frescas con ensalada, lechuga, tomate, cebolla Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>778</td><td>27</td><td>35</td><td>89</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	778	27	35	89	<p>dia 22</p> <p>COMIDA ESPECIAL Crema de calabaza navideña Hamburguesa de pollo completa (sin pan) Natillas (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal.</td><td>Prot.</td><td>Lip</td><td>H.C.</td></tr> <tr><td>723</td><td>23</td><td>30</td><td>75</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	723	23	30	75									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
782	22	41	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
870	43	27	113																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
778	27	35	89																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
723	23	30	75																																									
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>																																												

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

