

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN LÁCTEOS, PROT LECHE, LACTOSA  
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 enharinada con ensalada lechuga y maíz <b>Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos</b> 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 <b>Alérgeno: gluten</b> Tortilla de patata con ensalada de tomate y remolacha <b>Alérgeno:huevo, sulfitos</b> 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>734</td><td>30</td><td>30</td><td>86</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	734	30	30	86	<p>dia 13</p> <p>Macarrones integrales con bacon y tomate (sin queso) <b>Alérgeno: huevo, gluten</b> Merluza romana con lechuga, maíz, cebolla <b>Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos</b> 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 de soja (soja) 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>728</td><td>27</td><td>35</td><td>74</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	728	27	35	74	<p>dia 15</p> <p>Sopa de fideos ecológicos <b>Alérgeno: gluten, huevo</b> 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 <b>Alérgeno: gluten</b> 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.																																									
734	30	30	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
862	38	36	96																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
728	27	35	74																																									
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 <b>Alérgeno: pescado, huevo, gluten</b> 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 ecológicos boloñesa (sin queso) <b>Alérgeno: gluten, huevo</b> Tortilla de jamón con ensalada, lechuga, tomate, cebolla <b>Alérgeno: huevo, soja, sulfitos</b> 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>732</td><td>27</td><td>30</td><td>88</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	732	27	30	88	<p>dia 22</p> <p><b>COMIDA ESPECIAL</b> Crema de calabaza navideña Hamburguesa de pollo sin pan Yogur de soja (soja) 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>663</td><td>24</td><td>31</td><td>70</td></tr> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	663	24	31	70									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
782	22	41	81																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
870	43	27	113																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
732	27	30	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
663	24	31	70																																									
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>																																												

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

