

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN PESCADO
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. de pavo con ensalada lechuga y maíz Alérgeno: sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 858 41 36 92</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>Lentejas guisadas con verduras y chorizo Alérgeno: gluten 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. 734 30 30 86</p>	<p>dia 13</p> <p>Macarrones integrales con bacon, tomate y queso Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Filete de pollo con lechuga, maíz, cebolla Alérgeno: sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 832 45 33 88</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>Sopa de fideos ecológicos Alérgeno: gluten, huevo Cocido completo Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)</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 Alérgeno: gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</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 (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 Salchichas frescas con patatas dado Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <p>Kcal. Prot. Lip H.C. 860 36 33 104</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>COMIDA ESPECIAL</p> <p>dia 22</p> <p>Crema de calabaza navideña Hamburguesa de pollo completa Alérgeno: gluten, sésamo, frutos de cáscara, huevo, cacahute, soja, lácteos y derivados 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

