

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN PROTEÍNA DE LA LECHE,
HUEVO, PESCADO, sin f 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

			día 1 Puchero de garbanzos guisados F. de pavo con ensalada lechuga y maíz Alérgeno: sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 858 41 36 92	día 2 Puré de verduras ecológicas F. pollo plancha con arroz salteado Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 608 30 14 91
día 5 NO LECTIVO	día 6 FESTIVO	día 7 NO LECTIVO	día 8 FESTIVO	día 9 Arroz blanco con champiñón Lacón a la gallega con patata cocida Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 631 22 22 87
día 12 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) Kcal. Prot. Lip H.C. 685 31 24 86	día 13 Macarrones con bacon y tomate (pasta sin huevo, sin queso) Alérgeno: lácteos y derivados Filete de pollo con lechuga, maíz, cebolla Alérgeno: sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 832 45 33 88	día 14 Judías verdes rehogadas Ragú de ternera guisada con patatas dado Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 728 27 35 74	día 15 Sopa de fideos (pasta sin huevo) Cocido completo Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93	día 16 Crema de calabacín Albóndigas de pollo guisadas con pisto Alérgeno: gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 836 28 36 100
día 19 Arroz campesina C. lomo plancha con champiñón salteado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 782 22 41 81	día 20 Judías blancas estofadas con chorizo F. de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 761 45 24 90	día 21 Espaguetis boloñesa (sin queso, pasta sin huevo) Salchichas frescas con ensalada, lechuga, tomate, cebolla Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 778 27 35 89	día 22 COMIDA ESPECIAL Crema de calabaza navideña Hamburguesa de pollo completa (sin pan) Yogur de soja (soja) y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 663 24 31 70	
<h1>VACACIONES DE NAVIDAD</h1>				

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

