

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN PESCADO
REAL ARMADA

INVIERNO

Parga y López

(MES/MONTH)

ENERO 2023

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

VACACIONES DE NAVIDAD

<p>Día 9</p> <p>Lentejas guisadas con verduras y chorizo Alérgeno: gluten Salchichas de pavo con ensalada lechuga, tomate Alérgeno: soja, sulfitos Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>725</td><td>32</td><td>30</td><td>82</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	725	32	30	82	<p>Día 10</p> <p>J. GASTRONÓMICA E.E.U.U Macarrones integrales con queso Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Hamburguesa pollo con tomate y patatas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>723</td><td>31</td><td>20</td><td>104</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	723	31	20	104	<p>Día 11</p> <p>Crema de verduras Cinta de lomo con ensalada lechuga y maíz Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>674</td><td>19</td><td>35</td><td>71</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	674	19	35	71	<p>Día 12</p> <p>Brócoli rehogado Pollo guisado con verduras y patatas dado Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>696</td><td>33</td><td>31</td><td>70</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	696	33	31	70	<p>Día 13</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Alérgeno: gluten, huevo Cocido completo, ternera, chorizo, pollo Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
725	32	30	82																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
723	31	20	104																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
674	19	35	71																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
696	33	31	70																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
<p>Día 16</p> <p>Espaguetis integrales horneados con queso, salsa de tomate (sin atún) Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados Hamburguesa de pollo con patatas fritas Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>821</td><td>36</td><td>27</td><td>109</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	821	36	27	109	<p>Día 17</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga, tomate y aceitunas Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>661</td><td>24</td><td>23</td><td>88</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	661	24	23	88	<p>Día 18</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas de pollo guisadas con champiñón rehogado Alérgenos: gluten Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>670</td><td>30</td><td>30</td><td>71</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	670	30	30	71	<p>Día 19</p> <p>Puchero de garbanzos con espinacas y arroz Jamoncitos de pollo con ensalada Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>839</td><td>49</td><td>31</td><td>92</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	839	49	31	92	<p>Día 20</p> <p>Judías verdes rehogadas Magro a la riojana, tomate, pimienta, cebolla y patatas dado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>637</td><td>23</td><td>37</td><td>53</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	637	23	37	53
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
821	36	27	109																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
661	24	23	88																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
670	30	30	71																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
839	49	31	92																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
637	23	37	53																																									
<p>Día 23</p> <p>Arroz rehogado con champiñón y maíz Salchichas de pavo con salsa de tomate y ensalada Alérgeno: soja, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>606</td><td>20</td><td>27</td><td>71</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	606	20	27	71	<p>Día 24</p> <p>Lentejas ecológicas con chorizo Alérgeno: gluten Tortilla de jamón con ensalada lechuga y tomate Alérgeno: huevo, soja, sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>687</td><td>29</td><td>29</td><td>78</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	687	29	29	78	<p>Día 25</p> <p>Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo asados con patatas bastón Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>764</td><td>53</td><td>38</td><td>53</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	764	53	38	53	<p>Día 26</p> <p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Alérgeno: gluten, huevo Cocido madrileño, patata, repollo, ternera Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p>Día 27</p> <p>Patatas guisadas con verduras Filete de pavo con ensalada de lechuga y tomate Alérgeno: sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>684</td><td>50</td><td>24</td><td>49</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	684	50	24	49
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
606	20	27	71																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
687	29	29	78																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
764	53	38	53																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	22	16	93																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
684	50	24	49																																									
<p>Día 30</p> <p>Pasta vegetal con tomate, queso y jamón Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados, soja Lacón a la plancha con ensalada Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>754</td><td>30</td><td>32</td><td>86</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	754	30	32	86	<p>Día 31</p> <p>Empedrado de judías pintas Tortilla de calabacín y patata con ensalada lechuga, zanahoria Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>598</td><td>23</td><td>21</td><td>78</td></tr> </tbody> </table>	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	23	21	78																											
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
754	30	32	86																																									
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																									
598	23	21	78																																									

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

Menú elaborado por el departamento de nutrición de Parga y López SL