

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN LÁCTEOS, PROT LECHE,
LACTOSA REAL ARMADA

INVIERNO

Parga y López

(MES/MONTH)

ENERO 2023

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

VACACIONES DE NAVIDAD

Día 9

Día 10

Día 11

Día 12

Día 13

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)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
725	32	30	82

J. GASTRONÓMICA E.E.U.U
 Macarrones integrales con tomate
Alérgeno: huevo, gluten
 Hamburguesa pollo con tomate y patatas
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
681	29	17	104

Crema de verduras
 Merluza romana con ensalada lechuga y maíz
Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos
 Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
594	22	22	78

Brócoli rehogado
 Pollo guisado con verduras y patatas dado
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	33	31	70

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Alérgeno: gluten, huevo
 Cocido completo, ternera, chorizo, pollo
 Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

Día 16

Día 17

Día 18

Día 19

Día 20

Espaguetis integrales horneados con atún, salsa de tomate (sin queso)
Alérgeno: gluten, huevo, pescado
 F. bacalao rebozado con patatas fritas
Alérgeno: pescado, gluten, huevo
 Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
790	34	31	95

Judías blancas estofadas con verduras
 Tortilla española con lechuga, tomate y aceitunas
Alérgeno:huevo, sulfitos
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
661	24	23	88

Crema de calabaza
 Albóndigas de pollo guisadas con champiñón rehogado
Alérgenos: gluten
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	29	27	77

Puchero de garbanzos con espinacas y arroz
 Salmón plancha con ajo, perejil y ensalada
Alérgeno: pescado, sulfitos
 Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
839	40	35	92

Judías verdes rehogadas
 Magro a la riojana, tomate, pimienta, cebolla y patatas dado
 Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
637	23	37	53

Día 23

Día 24

Día 25

Día 26

Día 27

Arroz rehogado con champiñón y maíz
 Salchichas de pavo con salsa de tomate y ensalada
Alérgeno: soja, sulfitos
 Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
606	20	27	71

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)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
687	29	29	78

Coliflor rehogada
 Jamoncitos de pollo asados con patatas bastón
 Yogur de soja (soja) y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
769	52	36	58

Sopa de cocido con fideos ecológicos
Alérgeno: gluten, huevo
 Cocido madrileño, patata, repollo, ternera
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	22	16	93

Patatas guisadas con verduras
 Rape enharinado con ensalada de lechuga y tomate
Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos
 Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
613	24	25	55

Día 30

Día 31

Pasta vegetal con tomate y jamón (sin queso)
Alérgeno: gluten, huevo, soja
 F. merluza en salsa verde con ensalada
Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos
 Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
777	32	29	97

Empedrado de judías pintas
 Tortilla de calabacín y patata con ensalada lechuga, zanahoria
Alérgeno:huevo, sulfitos
 Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)

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