

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN HUEVO, FRUTOS DE CÁSCARA REAL ARMADA

INVIERNO

Parga y López

(MES/MONTH)

ENERO 2023

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

# VACACIONES DE NAVIDAD

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

Lunes/Monday		Martes/Tuesday		Miércoles/Wednesday		Jueves/Thursday		Viernes/Friday	
<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>									
Dia 9		Dia 10		Dia 11		Dia 12		Dia 13	
Lentejas guisadas con verduras y chorizo <b>Alérgeno: gluten</b> Salchichas de pavo con ensalada lechuga, tomate <b>Alérgeno: soja, sulfitos</b> Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 725 32 30 82		<b>J. GASTRONÓMICA E.E.U.U</b> Macarrones con queso (pasta sin huevo) <b>Alérgeno: lácteos y derivados</b> Hamburguesa pollo con tomate y patatas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 723 31 20 104		Crema de verduras Merluza enharinada con ensalada lechuga y maíz <b>Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos</b> 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 (pasta sin huevo) Cocido completo, ternera, chorizo, pollo Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93	
Dia 16		Dia 17		Dia 18		Dia 19		Dia 20	
Espaguetis horneados con queso, atún, salsa de tomate (pasta sin huevo) <b>Alérgeno: pescados, lácteos y derivados</b> F. bacalao enharinado con patatas fritas <b>Alérgeno: pescado, gluten</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 790 34 31 95		Judías blancas estofadas con verduras Salchichas de pavo con lechuga, tomate y aceitunas <b>Alérgeno: soja, sulfitos</b> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 645 27 24 80		Crema de calabaza Albóndigas de pollo guisadas con champiñón rehogado <b>Alérgenos: gluten</b> Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 670 30 30 71		Puchero de garbanzos con espinacas y arroz Salmón plancha con ajo, perejil y ensalada <b>Alérgeno: pescado, sulfitos</b> 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, pimiento, cebolla y patatas dado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 637 23 37 53	
Dia 23		Dia 24		Dia 25		Dia 26		Dia 27	
Arroz rehogado con champiñón y maíz Salchichas de pavo con salsa de tomate y ensalada <b>Alérgeno: soja, sulfitos</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 606 20 27 71		Lentejas ecológicas con chorizo <b>Alérgeno: gluten</b> Lacón a la plancha con ensalada lechuga y tomate <b>Alérgeno: sulfitos</b> Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 720 33 31 78		Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo asados con patatas bastón Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 764 53 38 53		Sopa de cocido con fideos (pasta sin 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 <b>Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos</b> Fruta y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 613 24 25 55	
Dia 30		Dia 31							
Pasta con tomate, queso y jamón (pasta sin huevo) <b>Alérgeno: lácteos y derivados, soja</b> F. merluza en salsa verde con ensalada (sin huevo) <b>Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos</b> Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 777 32 29 97		Empedrado de judías pintas Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, zanahoria <b>Alérgeno: sulfitos</b> Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 613 30 17 86							

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López