

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN HUEVO
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

Dia 9		Dia 10		Dia 11		Dia 12		Dia 13																																									
<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"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>725</td><td>32</td><td>30</td><td>82</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	725	32	30	82	<p>J. GASTRONÓMICA E.E.U.U Macarrones con queso (pasta sin huevo) Alérgeno: lácteos y derivados Hamburguesa pollo con tomate y patatas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>723</td><td>31</td><td>20</td><td>104</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	723	31	20	104	<p>Crema de verduras Merluza enharinada con ensalada lechuga y maíz Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>594</td><td>22</td><td>22</td><td>78</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	594	22	22	78	<p>Brócoli rehogado Pollo guisado con verduras y patatas dado Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>696</td><td>33</td><td>31</td><td>70</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	696	33	31	70	<p>Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo) Cocido completo, ternera, chorizo, pollo Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </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.																																														
594	22	22	78																																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
696	33	31	70																																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
598	22	16	93																																														
Dia 16		Dia 17		Dia 18		Dia 19		Dia 20																																									
<p>Espaguetis horneados con queso, atún, salsa de tomate (pasta sin huevo) Alérgeno: pescados, lácteos y derivados F. bacalao enharinado con patatas fritas Alérgeno: pescado, gluten Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>790</td><td>34</td><td>31</td><td>95</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	790	34	31	95	<p>Judías blancas estofadas con verduras Salchichas de pavo con lechuga, tomate y aceitunas Alérgeno: soja, sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>645</td><td>27</td><td>24</td><td>80</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	645	27	24	80	<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"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>670</td><td>30</td><td>30</td><td>71</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	670	30	30	71	<p>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)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>839</td><td>40</td><td>35</td><td>92</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	839	40	35	92	<p>Judías verdes rehogadas Magro a la riojana, tomate, pimiento, cebolla y patatas dado Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>637</td><td>23</td><td>37</td><td>53</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	637	23	37	53
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
790	34	31	95																																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
645	27	24	80																																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
670	30	30	71																																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
839	40	35	92																																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
637	23	37	53																																														
Dia 23		Dia 24		Dia 25		Dia 26		Dia 27																																									
<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"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>606</td><td>20</td><td>27</td><td>71</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	606	20	27	71	<p>Lentejas ecológicas con chorizo Alérgeno: gluten Lacón a la plancha con ensalada lechuga y tomate Alérgeno: sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>720</td><td>33</td><td>31</td><td>78</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	720	33	31	78	<p>Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo asados con patatas bastón Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>764</td><td>53</td><td>38</td><td>53</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	764	53	38	53	<p>Sopa de cocido con fideos (pasta sin huevo) Cocido madrileño, patata, repollo, ternera Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>598</td><td>22</td><td>16</td><td>93</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	598	22	16	93	<p>Patatas guisadas con verduras Rape enharinado con ensalada de lechuga y tomate Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>613</td><td>24</td><td>25</td><td>55</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	613	24	25	55
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
606	20	27	71																																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
720	33	31	78																																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
764	53	38	53																																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
598	22	16	93																																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
613	24	25	55																																														
Dia 30		Dia 31																																															
<p>Pasta con tomate, queso y jamón (pasta sin huevo) Alérgeno: lácteos y derivados, soja F. merluza en salsa verde con ensalada (sin huevo) Alérgeno: pescado, gluten, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>777</td><td>32</td><td>29</td><td>97</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	777	32	29	97	<p>Empedrado de judías pintas Hamburguesa de pollo con ensalada lechuga, zanahoria Alérgeno: sulfitos Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo)</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal.</th><th>Prot.</th><th>Lip</th><th>H.C.</th></tr> <tr><td>613</td><td>30</td><td>17</td><td>86</td></tr> </table>		Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	613	30	17	86																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
777	32	29	97																																														
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.																																														
613	30	17	86																																														

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López