

(COLEGIO/SCHOOL)

CELIACO
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

	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
	<p>Guisantes salteados con jamón Salchichas de pavo con ensalada lechuga, tomate Alérgeno: soja, sulfitos Piña en su jugo y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 706 30 32 75</p>	<p>J. GASTRONÓMICA E.E.U.U Macarrones con queso (pasta sin gluten) Alérgeno: lácteos y derivados Hamburguesa pollo con tomate y patatas Fruta y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 723 31 20 104</p>	<p>Crema de verduras Merluza romana (harina sin gluten) con ensalada lechuga y maíz Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 594 22 22 78</p>	<p>Brócoli rehogado Pollo guisado con verduras y patatas dado Fruta y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 696 33 31 70</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (pasta sin gluten) Cocido completo, ternera, chorizo, pollo Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93</p>
	<p>Espaguetis horneados con queso, atún, salsa de tomate (pasta sin gluten) Alérgeno: pescado, lácteos y derivados F. bacalao rebozado (harina sin gluten) con patatas fritas Alérgeno: pescado, huevo Fruta y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 790 34 31 95</p>	<p>Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga, tomate y aceitunas Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 661 24 23 88</p>	<p>Crema de calabaza Albóndigas de pollo (harina sin gluten) guisadas con champiñón rehogado Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 670 30 30 71</p>	<p>Puchero de garbanzos con espinacas y arroz Salmón plancha con ajo, perejil y ensalada Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 839 40 35 92</p>	<p>Judías verdes rehogadas Magro a la riojana, tomate, pimiento, cebolla y patatas dado Fruta y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 637 23 37 53</p>
	<p>Arroz rehogado con champiñón y maíz Salchichas de pavo con salsa de tomate y ensalada Alérgeno: soja, sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 725 20 27 71</p>	<p>Judías blancas con chorizo Tortilla de jamón con ensalada lechuga y tomate Alérgeno: huevo, soja, sulfitos Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 749 33 28 91</p>	<p>Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo asados con patatas bastón Yogur (lácteos y derivados) y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 764 53 38 53</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos sin gluten) Cocido madrileño, patata, repollo, ternera Fruta y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 598 22 16 93</p>	<p>Patatas guisadas con verduras Rape enharinado (harina sin gluten) con ensalada de lechuga y tomate Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 613 24 25 55</p>
	<p>Pasta con tomate, queso y jamón (pasta sin gluten) Alérgeno: lácteos y derivados, soja F. merluza en salsa verde con ensalada (harina sin gluten) Alérgeno: pescado, huevo, sulfitos Fruta de temporada y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 777 32 29 97</p>	<p>Empedrado de judías pintas Tortilla de calabacín y patata con ensalada lechuga, zanahoria Alérgeno:huevo, sulfitos Fruta y pan sin gluten (huevo) Kcal. Prot. Lip H.C. 598 23 21 78</p>			

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López