

(COLEGIO/SCHOOL)

SIN GARBANZO, GUISANTE,
LENTEJA REAL ARMADA

INVIERNO

Parga y López

(MES/MONTH)

ENERO 2023

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

VACACIONES DE NAVIDAD

<p>Espinacas rehogadas con jamón Croquetas de bacalao con ensalada lechuga, tomate Alérgeno: lácteos y derivados, gluten, pescado, crustáceos, moluscos, apio, soja, huevo, frutos de cáscara, mostaza, sulfitos Piña en su jugo y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 731 16 46 65</p>	<p>J. GASTRONÓMICA E.E.U.U Macarrones integrales con queso Alérgeno: lácteos y derivados, huevo, gluten Cinta de lomo a la plancha con patatas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 896 28 41 104</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Crema de calabacín Ternera asada con patatas Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 732 21 33 88</p>
<p>Espaguetis integrales horneados con queso, atún, salsa de tomate Alérgeno: gluten, huevo, pescados, lácteos y derivados 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</p>	<p>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</p>	<p>Crema de calabaza Lacón a la plancha con champiñón rehogado Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 645 29 29 68</p>	<p>Arroz con tomate Salmón plancha con ajo, perejil y ensalada Alérgeno: pescado, sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 610 20 20 87</p>	<p>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</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) Kcal. Prot. Lip H.C. 606 20 27 71</p>	<p>Judías pintas con chorizo Huevos villaroy con ensalada lechuga y tomate Alérgeno: huevo, crustáceos, moluscos, pescado, apio, mostaza, soja, lácteos y derivados, gluten, sulfitos Fruta de temporada y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 888 33 37 105</p>	<p>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</p>	<p>Judías verdes con jamón Ragout de pollo con patatas Fruta y pan integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 759 34 36 75</p>	<p>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</p>
<p>Pasta vegetal con tomate, queso y jamón Alérgeno: gluten, huevo, lácteos y derivados, soja F. merluza en salsa verde (sin guisantes) con ensalada Alérgeno: pescado, huevo, gluten, sulfitos Fruta de temporada y pan (gluten, soja, sésamo) 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 integral (gluten, soja, sésamo) Kcal. Prot. Lip H.C. 598 23 21 78</p>			

(LECHE OPCIONAL)

Descárgate nuestra APP Parga y López

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